Любовь на всю жизнь

руководство для пар

Харвилл Хендрикс
Хелен Хант

Фундаментальная причина недовольства у большинства пар не видна. Формально партнеры ссорятся из-за домашних дел, денег, воспитания детей, выбора места для отпуска, из-за того, что один из них слишком много болтает по телефону. Но подсознательно мы стремимся достичь невидимой цели, заложенной еще в детстве, — восстановить ощущение полноты жизни и радостного единения, с которым приходим в этот мир. Для этого мы и вступаем в любовные отношения. Разумеется, у каждого из нас есть свои особенности, но суть одна — мы хотим испытать с партнером те же ощущения, что давали родители: «Послушай, я хочу, чтобы ты удовлетворил эмоциональные потребности, которые я вынес из детства».

Эту книгу хорошо дополняют:

Сью Джонсон
Обними меня крепче

Точка наслаждения
Лори Минц

Как хочет женщина
Эмили Нагоски

Магия утра для влюбленных
Хэл Элрод, Хонори Кордер, Стейси и Пол Мартино

Семья что надо. Книга о Любви
Нина Зверева

Harville Hendrix
Helen LaKelly Hunt

GETTING THE LOVE YOU WANT

A GUIDE FOR COUPLES



St. Martin's Griffin
New York



ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС
ХЕЛЕН ХАНТ

ЛЮБОВЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАР

Перевод с английского
Василия Горохова

Москва
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2020

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Х38

Научный редактор Инна Хамитова

Издано с разрешения Харвилла Хендрикса и Хелен Хант

Хендрикс, Харвилл

Х38 Любовь на всю жизнь. Руководство для пар / Харвилл Хендрикс, Хелен Хант ; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. И. Хамитова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 320 с.

ISBN 978-5-00146-285-9

Авторы книги — супруги-психотерапевты Харвилл Хендрикс и Хелен Хант. К моменту встречи они оба пережили неудачные браки и жаждали понять, в чем главная причина разногласий между партнерами и почему так сильно любившие друг друга люди ссорятся и расстаются. И им это удалось. Они создали Имаго-психотерапию — метод, который помог сотням пар спасти их отношения. В этой книге Харвилл и Хелен объясняют, как мы выбираем партнера, почему на определенном этапе в паре возникает недопонимание, как с ним бороться и как прийти к осознанному партнерству и любви на всю жизнь.

Книга будет интересна супругам, которые хотят справиться с существующими проблемами и научиться избегать новых, тем, кто собирается вступить в брак и не планирует пополнять статистику разводов, и всем, кто хочет понять природу отношений в паре.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-00146-285-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Все имена и индивидуальные признаки изменены. Некоторые истории разных людей объединены для ясности изложения, конфиденциальности и клинической точности. Мы надеемся, что книга будет полезна парам, но она не заменит помощи лицензированного психотерапевта.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед вами полностью переработанное и дополненное издание книги «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар». Это классическая книга, которая помогает менять отношения в течение вот уже более тридцати лет по всему земному шару! Мы рады, что и вы решили приобщиться к этому кругу.

Вот несколько интересных фактов. В 1988 году, через несколько недель после выхода книги, Опра Уинфри рассказала о ней в своем шоу, и это принесло ей премию Emmy. В течение следующих двадцати трех лет книга появлялась в ее шоу более десяти раз и, во многом благодаря этому, одиннадцать раз попадала в список бестселлеров The New York Times. Такое освещение в СМИ привлекло около четырех миллионов читателей по всему миру. Около двух с половиной тысяч психотерапевтов прошли обучение методике Имаго и практикуют ее более чем в пятидесяти странах: теперь это один из самых массовых и популярных видов классической психотерапии для пар.

Но это старые сведения. А вот и новые. Как вы уже заметили, на обложке этого издания два имени, а не одно, как во всех предыдущих. В версии 2008 года Хелен, мой партнер в жизни и работе, была указана в качестве соавтора нового предисловия. Это стало началом процесса, который завершился сейчас. Меня очень вдохновляет, что Хелен теперь открыто признана одним из создателей Имаго-психотерапии отношений.

«Почему только сейчас?» — спросите вы. Мы обсуждали такой вариант в 1988 году, но я [Хелен] твердо его отклонила. Было важно показать именно Харвилла, он этого заслуживал. Публикация давала ему шанс получить известность. Помогать в работе над этой книгой было для меня огромной честью. Но я уделяла много времени семейному бизнесу в Далласе, а также нашей семье и детям, поэтому на тот момент мое участие в проекте было весьма скромным и я предпочла остаться за кадром. Именно талант Хендрикса позволил написать книгу и воплотить прекрасную идею в жизнь. Вносить вклад в содержание — это не то же самое, что писать, поэтому автором был именно Харвилл. Так же было со второй работой, Keeping the Love You Find: A Personal Guide («Храните обретенную любовь: персональный гид»); но в третьей книге, посвященной родительскому воспитанию, он уже указал меня в качестве полноценного соавтора. Это стало началом тренда. И все же мы не могли прийти к согласию, как говорить о моем вкладе в создание Имаго-психотерапии.

Давайте перенесемся в прошлое и посмотрим, с чего началась эта история. Мы познакомились в 1977 году — тогда оба были в разводе, поэтому начали встречаться. За несколько месяцев у нас обнаружилось множество общих интересов, и я спросила Харвилла, каким он видит свое будущее. В то время он увольнялся с должности преподавателя Школы теологии Перкинса в Южном методистском университете. Одним из его планов было написание книги. Я спросила его, чему она будет посвящена, и он ответил: «Мне любопытно: почему пары конфликтуют? Почему мечта оборачивается кошмаром?» Меня заинтересовало, как он сам отвечает на этот вопрос, и постепенно беседа стала выглядеть так: один из нас начинал предложение, а другой помогал его закончить. Это продолжалось, пока мы встречались, а потом шесть лет после свадьбы. В 1988 году увидела свет книга Getting the Love You Want: A Guide for Couples*. Мы с Харвиллом почти непрерывно обсуждаем теорию пар более сорока лет нашего знакомства!

---

* *Хендрикс Х.* Библия любовных отношений. М. : Эксмо-Пресс, 2015.

Когда мы размышляли, *каким образом* родилась теория и практика Имаго-психотерапии, я [Харвилл] пришел к выводу, что мы продуктивно дополняем друг друга. У Хелен доминирует правое полушарие головного мозга: она оценивает информацию сквозь призму чувств и ощущений, интуитивно слышит тонкие особенности, видит связи. У меня же главенствует левое полушарие: я оцениваю информацию путем наблюдения и логики и выстраиваю из отдельных элементов целое. Хелен — это источник творчества, а я — архитектор и строитель. Сырой материал, собранный благодаря таким разным психическим подходам, превратился в десять опубликованных книг об интимных отношениях, всемирную организацию Имаго-психотерапевтов — Imago Educators, — а также привлек активистов, которые верят в то, что необходимо самим формировать культуру отношений.

Хотя мы оба более сорока лет создавали и развивали теорию Имаго, на обложке книги значилось только мое имя и я один считался ее автором. Первые десять лет после публикации я единственный профессионально преподавал эту методику и проводил мастер-классы для пар, поэтому для всех создателем Имаго-психотерапии отношений (Imago Relationship Therapy) был только я.

Имя Хелен увековечено в Национальном зале славы женщин за ее деятельность в женском движении. Она всегда боролась за то, чтобы представительницы прекрасного пола имели равное по отношению к сильной половине право голоса не только в обществе, но и в отношениях, дома. Я занимался семейной психотерапией в кабинете, а Хелен была семейным психотерапевтом в глобальном смысле. Помощь парам стала ее призванием еще за десять лет до нашего знакомства, а после того, как мы стали партнерами, создание, развитие и распространение идей Имаго превратилось в часть ее личности. Не вдаваясь в подробности, хотим обратиться к тем, кто считает создателем Имаго-терапии только меня, а Хелен — просто помощником. Шли годы, наши дети покидали семью, брак устоялся, и она полностью занялась тем, что по-настоящему любит делать. Мы начали вдвоем регулярно вести мастер-классы для пар,

выступать на национальных и международных конференциях, писать книги и статьи о нашем методе.

А потом ряд счастливых случайностей подвел к глубокому прозрению. Наша ситуация — просто частный случай мировой проблемы, исторически второстепенного статуса женщины и подсознательной предвзятости по отношению к ее равному с мужчиной положению. Мы с Хелен, сами того не желая, оказались в этом замешаны.

Вот эпизод, который подтолкнул нас к такому выводу. Я [Хелен] опубликовала в издательстве Feminist Press книгу под названием And the Spirit Moved Them («И движет ими дух»). Она была посвящена нескольким женщинам, вклад которых в зарождение феминизма в США недооценивали. Я возвращала им заслуженное место в истории. Когда эти личности вышли из тени, на экранах появился фильм «Скрытые фигуры». В нем были показаны афроамериканки, о заслугах которых в космической программе США шестидесятых годов ранее не упоминали. В то же время мы узнали о существовании других книг о представительницах прекрасного пола — политиках и врачах. Это был своего рода тренд времени: выводить женщин из тени окружающих их мужчин.

Хелен привносила в Имаго-терапию женский взгляд, что было важно и для мужчин, и для всего человечества. Меня [Харвилла] осенило: мы неосознанно поддерживаем культурную традицию, которую сознательно не одобряем. Мы понижаем статус женщины до второстепенного. То, что вклад Хелен в Имаго-терапию остается в тени, — просто частный случай исторической ситуации, которая только теперь начинает меняться к лучшему. Это, с одной стороны, шокировало, а с другой — освобождало.

Прозрение разрушило все сомнения: общее авторство нужно указать обязательно. Когда Хелен получила полное и справедливое признание, у нее на глазах появились слезы, а в моем сердце — радость. Выход переработанной версии книги и демонстрация ключевого вклада Хелен в ее создание и публикацию тридцать лет назад позволяют не только восстановить справедливость, но и способствуют равенству представителей

обоих полов во всем мире. Таким образом, настоящее полностью переработанное и обновленное издание с двумя соавторами важно для глобального исторического восстановления социальной справедливости и равенства женщин — а значит, и всеобщего равенства. Описанные в ней процессы приносят читательницам паритет в отношениях, а теперь равны и сами ее соавторы. Время пришло!

Но это еще не все! Теория продолжает развиваться! Годы борьбы за профессиональное равенство в наших отношениях и за личный паритет дома убедили нас, что неравенство — хроническая динамика в парах. Это неудивительно: социальное, экономическое и политическое равноправие женщин представляло собой проблему с момента зарождения цивилизации.

Теперь мы понимаем, что пары испытывают двойную нагрузку. Первая и самая очевидная — это детские раны, из-за которых люди настолько поглощены собой, что не осознают чужого внутреннего мира. Им кажется, будто партнер очень похож на них, а когда реальность расходится с ожиданиями, начинают жаловаться и на близких, и на весь свет. Это приводит к конфликтам и разобщенности — ингредиентам несчастья.

Вторая сложность вытекает из того факта, что пару пронизывает принятая в нашей культуре система ценностей, которая поощряет конкуренцию, подталкивает быть «лучшим» и побеждать любой ценой. Когда такая установка сталкивается с вытекающей из детства потребностью контролировать, отношения оказываются токсичными, а часто просто нежизнеспособными. Отсюда 50-процентный уровень разводов, а 75 процентов пар, которые не разводятся, несчастливы. Эта сложная ситуация портит партнерам жизнь, поскольку их понимание эмоциональных проблем и способы решения продиктованы принятой системой ценностей. Внешнее формирует внутреннее.

Традиционная психотерапия обращалась к изучению внутреннего мира пациента — чувствам, мыслям и воспоминаниям, — чтобы помочь

ему глубже понять себя. Предполагалось, что подобное знание освобождает человека для более здоровых отношений. Но этого не происходит: метод срабатывал примерно в 25 процентах случаев.

Именно поэтому мы [Харвилл и Хелен] переместили внимание с изучения *внутренних* процессов на то, что происходит *вне* человека, *между* людьми. Это вклад Хелен, связанный с учением Мартина Бубера. Мы обнаружили, что, если помочь паре изменить поведение во взаимодействии — а не то, что чувствуют, думают и помнят партнеры по отдельности, — возникает некая связь, появляются новые мысли и воспоминания. В таком сотрудничестве первично то, *как* пары разговаривают друг с другом, а не *о чем* они говорят. Мы начали называть это *Имаго-диалогом*. Эта идея подтолкнула создать соответствующий процесс.

Началось все в 1977 году, на заре наших отношений. Мы сильно поссорились, и в какой-то момент Хелен крикнула: «Стоп! Пусть говорит кто-то один, а другой слушает». Мы так и поступили и, к обоюдному удивлению, успокоились и начали разговаривать без крика. Это был один из первых случаев — но далеко не последний, — когда я [Харвилл] включил в психотерапию предложение Хелен. Тогда оно оказалось важнейшим инструментом, который применяет любой психотерапевт, работающий по нашему методу. Целью лечебного воздействия стало взаимодействие партнеров: в сущности, их внешний, а не внутренний мир. Стало очевидно, что то, *как* партнеры говорят друг с другом, важнее не только *содержания* разговора, но и их детских воспоминаний, и понимания *причин* своего поведения.

Остальное *изумительно.* Психотерапия стала простой, точной и эффективной, хотя и не легкой. Когда пара применяет трехэтапный структурированный *Имаго-диалог*, в отношениях появляется *безопасность*. Этим нельзя поступиться. Благодаря ей партнеры получают возможность показать свою уязвимость, перестать защищаться, открыться и начать, согласно нашей терминологии, *присутствовать* друг для друга. В результате один из них говорит, а другой по-настоящему слушает, без какого-либо негативного отношения к тому, что слышит. Возникает среда, в которой

существующие интимные отношения исцеляют детские травмы и нет необходимости углубляться в воспоминания, чувства и мысли, хотя на протяжении ста лет после возникновения психотерапии это считалось основой. Внешние изменения не только трансформируют внутренний мир, но и лечат прошлое. А присутствие для партнера и отказ от оценок создает эмоциональное равенство, способствующее отходу от культуры соперничества, в которой были нанесены эти раны. От личного — к социальному и политическому. Все и всегда взаимосвязано.

Наконец, мы точнее ответили на вопросы, которые задали в самом начале своих отношений. Почему пары конфликтуют? Откуда берется кошмар? И что с этим сделать? Оказалось, это несложно. Мы уверены, что все дело в «протесте против различий», а также в том, что партнеры из-за неосознанной конкуренции подавляют друг друга морально, а иногда и физически. Это вытекает из культурной системы ценностей, которая нацеливает сражаться за эмоциональные ресурсы в отношениях и быть «правым». Кроме того, конфликт перерастает в борьбу за равенство. Если эта проблема имеет место, значит, есть и неравенство. Неравноправие вызывает тревогу, а она заставляет сильнее защищаться. В таком состоянии партнер либо уходит со сцены и становится равнодушным, либо пара бьется до смерти — отношений или кого-то из соперников.

Вот потому-то мы и настаиваем, что безопасностью поступаться нельзя. Это обязательный *первый шаг* любого *Имаго-диалога*. Благодаря трехэтапному процессу партнеры начинают разговаривать на любые темы без антагонизма, а в остальных аспектах чувствуют единство. Такие беседы помогают меньше реагировать на раздражители. *Второй этап* — полностью убрать негатив ради безопасности. Это тоже не подлежит дискуссии. На *третьем этапе* партнеры должны ежедневно осыпать друг друга свидетельствами поддержки, чтобы укрепить положительную связь.

Если в отношениях царит стабильная безопасность, внутренний мир меняется. Тревога идет на спад. Защищаться больше не надо. Партнер начинает восприниматься позитивно. Взаимодействие приносит больше

радости! Появляются спонтанная игра и ежедневный смех. Возвращается ощущение полноты жизни, и мы чувствуем себя комфортно в соединяющей Вселенной. Так было в самом начале жизненного пути. Мир казался ярким, все пульсировало, было взаимосвязано. Мы чувствовали любопытство и радость. Это было до того, как наши родители погасили свет и все превратилось в оттенки серого с вкраплениями черного. Если восстановить единство, мы вновь увидим яркие краски, партнер и мир снова будут излучать чудесный свет. Мы вернемся к тому, с чего начинали: к полноте жизни и счастливому единению. Это состояние возможно лишь в отношениях с любимым человеком, в надежном и предсказуемо безопасном *пространстве между*.

Мы надеемся встретиться с вами в этой книге и показать путь в землю обетованную. Желаем приятного чтения и удивительных отношений.

Харвилл и Хелен, май 2018 года

ЧАСТЬ I

НЕОСОЗНАННОЕ ПАРТНЕРСТВО

ГЛАВА 1

ЛЮБОВЬ, УТРАЧЕННАЯ И ОБРЕТЕННАЯ

Вот уже тридцать пять лет мы помогаем людям обрести любовь. Мы были свидетелями многочисленных изменений во внешних аспектах взаимоотношений. Например, резко вырос медианный возраст* первого вступления в брак. Когда мы начинали работать с парами, он составлял 23 года у мужчин и 21 — у женщин. К 2017-му этот показатель вырос у мужчин до 30 лет, а у женщин — до 27 [1]. Сейчас необязательно создавать семью в возрасте до 30 лет: человек вполне может учиться, работать и познавать мир. Многие женятся и выходят замуж еще позже, а то и вовсе этого не делают. Кроме того, молодежь относится к браку с подозрением и даже отказывается от него, поскольку перед их глазами очень мало пар, которым хочется подражать.

Тридцать лет назад большинство пар, которыми мы занимались, проводили вместе крайне мало времени, и это забирало из их отношений энергию. Сегодня цифровые технологии еще сильнее сократили живое общение. Проведенный в 2016 году опрос [2] показал, что взрослые тратят на портативные устройства пять часов в день, и это не считая времени у телевизора, приставки, ноутбука и персонального компьютера.

* Медианный возраст — возраст, в отношении которого население делится на две равные части, то есть половина населения старше этого возраста, половина — моложе. *Прим. ред.*

Устройства производства Apple — iPhone и iPad — названы очень точно. В них подчеркнуто I — «я», — а не самые важные для нас коммуникации.

Еще один феномен XXI века — все бо́льшая склонность полагаться на интернет. В 1970–1980-х годах люди в основном знакомились в учебных заведениях, на работе и различных мероприятиях. Сегодня миллионы встречают свои половинки на сайтах знакомств. За определенную плату система тщательно проанализирует вашу личность и предпочтения и выдаст список тех, кто подходит вам больше других. Если повезет, попадание будет стопроцентным! Браки теперь заключаются не на небесах, а благодаря компьютерным алгоритмам.

ВЕЧНЫЕ ИСТИНЫ

В новых условиях знакомства и образования пар остаются неизменными два аспекта. Во-первых, люди по-прежнему ищут постоянные отношения. Нам не хватает глубокого ощущения привязанности, радости, которой наполняет обретенная любовь. Недавно на нашем мастер-классе один участник сказал: «Влюбившись в свою жену, я первый раз почувствовал, что меня любят, принимают таким, какой я есть. Это пьянящее чувство». Джон Китс, поэт-романтик XIX века, выразил это так: «Любовь — моя религия, и ты — единственный ее догмат. Ты похитила меня силой, которой я не могу противостоять». Когда человек влюблен, он перестает быть одиноким, ощущает полноту жизни и радостное единение. Вся Вселенная начинает казаться домом, а сила и чудо романтической любви пленяют.

Во-вторых, люди по-прежнему испытывают душевную боль от любовных неурядиц. На нее жаловались еще во времена Клеопатры и Антония; тогда лучшим выходом было самоубийство. Один клиент, от которого ушла девушка, признавался: «Я не мог ни есть, ни спать. Грудь как будто вот-вот готова была взорваться. Я постоянно плакал и не знал, что делать». Эта травма известна с древнейших времен. В медицинском трактате, написанном более трех тысяч лет назад на Ближнем Востоке, указано заболевание под названием «любовные муки» [3]. Если верить

авторам, такие пациенты «постоянно подавлены, у них сжимает горло, еда и питье не доставляют удовольствия, и они без конца повторяют, глубоко вздыхая: "Ах, мое бедное сердце!"».

ЭТО ЛИЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Боль утраченной любви знакома нам не понаслышке. Наши первые браки окончились разводом. В моем случае [Харвилл] трудности появились, когда двое детей были еще маленькими. Мы с супругой очень ценили наши отношения и восемь лет интенсивно работали с несколькими психотерапевтами. Ничто не помогло, и мы подали на развод.

Когда я сидел в очереди к судье, чувствовал себя проигравшим вдвойне: и как муж, и как психотерапевт. В тот день я должен был вести курс о семье и браке, а назавтра, как обычно, консультировать несколько пар. Несмотря на профессиональную подготовку, ощущал себя таким же обескураженным и побежденным, как и те, кто ждал вызова рядом со мной.

В течение года после развода я каждое утро просыпался с острым чувством утраты, а перед сном глядел в потолок, пытаясь найти какое-то объяснение неудачному браку. Безусловно, у нас с женой — как и у многих — был добрый десяток логичных причин развестись. Мне в ней не нравилось одно, ей во мне — другое, у нас были разные интересы и цели, мы смотрели в разные стороны. Но я чувствовал, что за этим списком жалоб есть какое-то главное разочарование, основополагающая причина нашего несчастья, которую так и не удалось сформулировать за восемь лет поисков.

Время шло, и мое отчаяние переросло в острое желание осмыслить эту дилемму. Я не собирался покидать руины своей семьи, не сделав выводов. Два года спустя я познакомился с Хелен.

У меня [Хелен] тоже было двое маленьких детей, и, как и Харвилл, я очень страдала и не могла понять, почему мой первый брак оказался неудачным. Я чувствовала, как между мной и мужем растет отчуждение. Мне казалось, дело в том, что он многие часы проводит на работе,

а я остаюсь дома одна. Но со временем я начала задумываться: нет ли других, менее явных причин увеличения трещины между нами? Почему мы не сумели определить эти глубинные проблемы и решить их?

ИМАГО-ПСИХОТЕРАПИЯ

В тот самый день, когда мы [Харвилл и Хелен] познакомились, у нас обнаружился активный интерес к психологии отношений. Харвилл был клиническим пастырским консультантом, а Хелен работала над магистерской диссертацией по консультированию в Южном методистском университете. В период ухаживания мы подолгу собирали идеи из самых разных областей, включая философию, религию, феминизм и физику, а на свиданиях делились своими открытиями.

Имаго-терапия, которой посвящена эта книга, родилась за десятилетия совместной работы и окончательно сплавилась в тигле нашего брака. За последние тридцать пять лет мы применяли этот подход к тысячам пар как во время частных консультаций, так и на групповых мастер-классах, которые теперь ведем вдвоем.

Работа с таким множеством людей помогла нам глубже понять, как работает брак, почему он может распасться и как паре возродить связь и вновь пережить радость и чудо первой влюбленности. Опираясь на эти идеи, мы делали Имаго-терапию все более и более эффективной и сегодня можем помочь партнерам получить любовь своей мечты быстрее, чем раньше, и с лучшим результатом.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Одна из важнейших идей Имаго-терапии заключается в том, что фундаментальная причина недовольства большинства пар не видна. Формально партнеры спорят о домашних делах, деньгах, воспитании детей, следующем отпуске, о том, кто слишком много болтает по мобильному. За пределами осознания, однако, каждый следует неписаному плану,

сложившемуся еще в детстве: восстановить ощущение полноты жизни и радостного единения, с которым человек приходит в этот мир. Специфика этой программы уникальна для каждого, однако главная цель одинакова: испытать с партнером те же ощущения, которые давали родители. И люди ставят эту задачу перед самыми близкими! «Послушай, я хочу, чтобы ты удовлетворил эмоциональные потребности, которые я вынес из детства».

Большинство из нас очень недооценивают мощь подсознания. Чтобы лучше понять его всепроникающее воздействие, приведем аналогию. Днем звезд не видно. Мы говорим, что они «появляются» на небе, хотя они никуда и не исчезали. Число их тоже сложно оценить. На городском небосклоне заметно какое-то количество тусклых точек, и мы предполагаем, что больше там ничего нет. Если отъехать подальше от искусственной иллюминации, усеянная искрами ночная высь поразит своим блеском. Но только изучение астрономии открывает истину: сотни тысяч звезд, которые видны за городом ясной безлунной ночью, — это лишь малая часть светил во Вселенной, а многие из светящихся точек, которые мы считаем звездами, на самом деле целые галактики. То же самое с подсознанием. Упорядоченные, логичные, осознанные мысли — всего лишь тонкая вуаль над подсознанием, которое функционирует постоянно. Когда мы влюбляемся, бессознательное, живущее в вечном «сейчас» и лишь смутно представляющее себе внешний мир, пытается воссоздать наше детство, воскресить прошлое. Дело не в привычке и не в слепом желании, а в потребности залечить старые раны.

Мало кто осознает этот план, а многие вообще отрицают его существование. «Как связаны мое детство и то, что партнер пьет? Мне надо решать проблему здесь и сейчас». А ведь одним из источников проблем с алкоголем может быть то, что вторая половинка недоступна, и возникшая ситуация, в свою очередь, поддерживает эту недоступность, отсутствие связи. Еще многие не знают, что обоюдное ощущение разрыва — это повторение детской травмы обоих супругов. Партнер отчасти виновен в наших жалобах, но мы на подсознательном уровне ожидаем,

что он будет интуитивно угадывать и удовлетворять наши потребности, не прося ничего взамен. А еще мы выбрали его, чтобы вновь пережить старые чувства, исцелить грусть и боль прошлого.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ

Как удовлетворить потребности из прошлого, даже не осознавая их? Новые сведения о нашем мозге помогают лучше понять потенциал, который есть в каждом из нас, чтобы восстановить утраченную радость.

Давайте вкратце рассмотрим строение этого загадочного органа, состоящего из множества разных отделов. Чтобы было проще, разделим мозг на три концентрических слоя [4].

Мозговой ствол — самый глубокий и наиболее примитивный слой — управляет потоком сообщений между мозгом и остальным организмом и контролирует дыхание, глотание, частоту сердечных сокращений, артериальное давление и другие жизненно важные функции. Он расположен у основания черепа и иногда именуется рептильным, поскольку есть у всех позвоночных — от пресмыкающихся до млекопитающих.

Сверху мозговой ствол окаймляет лимбическая система, которая отвечает за долговременную память и где формируются сильные эмоции. Ученые научились хирургически стимулировать лимбическую систему у лабораторных животных и создавать спонтанные приливы страха и агрессии. В отношениях вы можете как отправлять, так и получать такого рода импульсивные всплески!

В этой книге мы будем называть ствол и лимбическую систему древним мозгом. Будем считать, что это жесткая программа, «внедренная» в подсознание, которая определяет большинство ваших непроизвольных реакций.

Третья область — кора головного мозга — окружает сверху два внутренних слоя. Она намного массивнее, покрыта бороздами и у Homo sapiens развита лучше всего. Здесь выполняется большинство когнитивных

функций. Мы будем называть кору новым мозгом, поскольку в ходе эволюции она возникла последней.

Префронтальная кора нового мозга — это сознательная, бодрствующая часть вашей личности, которая ежедневно контактирует с окружающим миром. Она принимает решения, думает, наблюдает, планирует, предвосхищает, упорядочивает информацию, генерирует идеи. Новый мозг от природы логичен и пытается у любой причины увидеть следствие, а для каждого следствия найти причину. В целом именно эту аналитическую, исследующую, задающую вопросы часть мозга вы считаете *собой*. Если партнеры подключают к отношениям новый мозг, это может скорректировать и смягчить некоторые эмоциональные реакции, вызванные древним мозгом.

ЛОГИКА ДРЕВНЕГО МОЗГА

В отличие от нового мозга, большинство функций древнего человек не осознает, и они остаются на уровне подсознания. Специалисты утверждают, что древний мозг заботится прежде всего о самосохранении. Он всегда начеку и постоянно задает первобытный вопрос: «Опасно или нет?»

Выполняя свою работу — обеспечение безопасности, — древний мозг действует совершенно не так, как новый. Одно из важнейших различий между ними состоит в том, что древний мозг имеет туманное представление о внешнем мире. В отличие от нового, который полагается на прямое восприятие мира вокруг, старый получает информацию из образов, символов и мыслей, сформированных новым.

Эти данные он сортирует на большие категории. Например, новый мозг легко видит разницу между Джоном, Сьюзи и Роберто, а древний решает, в какую из шести групп их отнести: 1) те, кого надо кормить; 2) те, кто кормит; 3) те, с кем надо заняться сексом; 4) те, от кого надо бежать; 5) те, кому надо подчиниться; 6) те, на кого надо напасть [5].

Тонкости вроде «сосед», «двоюродный брат», «мать» и «супруг» от него ускользают.

Древний и новый мозг очень отличаются друг от друга, но они постоянно обмениваются информацией и интерпретируют ее. Это помогает объяснить, почему некоторые действия партнера вызывают, казалось бы, непропорциональную реакцию.

Давайте предположим, что вы мужчина средних лет, менеджер среднего звена в средних размеров компании. На работе был сложный день, вы уладили вопрос с важным клиентом и внесли последние штрихи в бюджет на много миллионов долларов. Теперь вы едете домой, и вам очень хочется поделиться с женой своими успехами. По дороге получаете от нее сообщение: она задерживается и будет лишь через несколько часов. Но вы так надеялись, что она *уже* вас ждет! Поставив машину в гараж, вы входите в пустой дом. Что теперь? Оправиться от разочарования, насладиться моментом одиночества и сделать последнюю сверку бюджета? Разумеется, но сначала вы идете прямиком к морозильнику и достаете порцию ванильного мороженого — дежурное средство, чтобы подавить гнев и разочарование.

Когда жена наконец приходит домой, вы ощущаете холод и отстраненность. На следующий день тоже ведете себя сдержанно: выкладываете рабочие документы на обеденный стол и едва поднимаете глаза, а потом весь вечер смотрите по телевизору спортивные программы.

По прошествии времени ваша реакция может показаться вам странной. Вы же отлично знаете, что у жены тоже очень ответственная работа и ей приходится задерживаться. Почему вы так на нее рассердились? Откуда взялось чувство, что она вас предала? Дело в том, что отсутствие жены пробудило в вашем подсознании те самые ощущения, которые вы пережили много лет назад. Ваши родители были постоянно заняты, и вам приходилось оставаться в группе продленного дня вплоть до ужина, когда вас забирала мать. Вы завидовали друзьям, которые шли домой сразу после уроков. Став подростком, вы возвращались после школы в пустой дом и часами сидели у телевизора в ожидании родителей. Часто

они возвращались слишком уставшими и не могли расслабиться и уделить вам внимание.

Прошли десятилетия, но прежние переживания не оставляют в покое и словно грызут вас изнутри — потому вы так остро реагируете на позднее возвращение супруги. Для вашего древнего мозга это то же самое ощущение покинутости, что и в детстве.

ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ ПУТЕЙ

Если вы осозна́ете нежелательное вторжение прошлого в подсознание и начнете им управлять, ваши отношения с партнером станут менее эмоциональными и более разумными. Древний мозг не будет задавать тон вашему поведению, и вы научитесь руководствоваться разумом, а не чувствами. Уровень стресса снизится, вы откроетесь друг другу и сможете наслаждаться совместным времяпрепровождением.

Но как к этому прийти? Как уменьшить влияние прошлого опыта, если мы не осознаём болезненные эпизоды даже из собственной жизни, не говоря уже о жизни своей половинки?

В этом помогут несколько упражнений Имаго-терапии. За удивительно короткое время вы определите ключевые проблемы, которые мешают создать безопасные любовные отношения. (Упражнения приведены в третьей части книги. Прежде чем их выполнять, полностью прочитайте первую и вторую части.) Новое понимание повысит вашу чувствительность к неудовлетворенным потребностям партнера и пробудит желание исполнить его мечты.

Ключевая идея нашей работы заключается в том, что неосознанная цель брака — завершить детство, а ключевой подход — освоить навык *диалога*. Благодаря радикально новому способу общения диалоги в паре станут безопасными. Практикуя это незаменимое упражнение, вы создадите атмосферу надежности, в которой начнете понимать друг друга глубже, чем когда бы то ни было. О первостепенном значении безопасности забывать нельзя. Научившись обеспечивать ее, вы сможете

затрагивать чувствительные проблемы, не скатываясь в ссоры, отчаяние и безысходность. Еще одно важнейшее упражнение — *запрос на изменение поведения* — научит превращать свое недовольство в запрос, а его, в свою очередь, в простое, реализуемое поведение. Если убрать сопутствующую отчаянию критику, пространство между вами останется безопасным.

Воплощая шаг за шагом принципы Имаго-терапии, вы сформируете между вами зону безопасности — священное пространство, которое мы называем *пространством между*. Оно необходимо, чтобы достичь настоящей любви. Эту зону можно сравнить с протекающей между вами рекой. Вы оба пьете из нее и купаетесь в ней, поэтому нельзя допустить, чтобы она была замусорена и отравлена. От взаимодействий в этом пространстве зависят ваши внутренние ощущения. Чтобы вода была чистой и прозрачной, надо перестать наполнять ее критикой и болезненными замечаниями, заменив их взаимным уважением и безопасным поведением. Вместо заботы о себе нужно побеспокоиться о *пространстве между* вами.

НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

В 1990-е годы нейробиология добилась больших успехов, и меня [Хелен] увлекла концепция нейропластичности, согласно которой человеческий мозг может меняться в результате взаимодействий с людьми и внешним миром. До этого считалось, что такого рода эффект невозможен. Существование «социального мозга», на который влияют отношения, помогает объяснить сильное преобразующее воздействие упражнений Имаго-терапии: изменения в головном мозге происходят при любом взаимодействии с другими людьми.

Благодаря экспериментам на животных и сложным методам визуализации неврологи обнаружили, что детский опыт фиксируется в мозге в виде химических связей между нейронами. Болезненные переживания образуют особо прочные связи, сила которых определяется более интенсивным потоком химических веществ — нейромедиаторов. Всякий раз,

когда вы испытываете схожие чувства, этот путь укрепляется. Когда у вас с партнером происходит конфликт, этот скрытый путь может усилить реакцию. Мы называем такое психическое состояние *постсемейным стрессовым расстройством* (ПССР). Оно может возникать при очень сильном стрессе в отношениях. Некоторые считают, что этот эффект аналогичен посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) у людей, участвовавших в боевых действиях, переживших природные катаклизмы и находившихся в зоне военных конфликтов. Спустя долгое время после перенесенного стресса страдающие ПТСР замечают, что некоторые жизненные ситуации — особенно напоминающие исходную психическую травму — вызывают сильнейшую тревогу. Этот феномен не столь выражен, если связан со сравнительно мягкими межличностными проблемами, которые большинство из нас испытывают в детстве, но даже этот эмоциональный багаж усиливает конфликты с партнером и способен разорвать связь в паре, поскольку вызывает тревожность, аналогичную испытанной в детстве.

Имаго-терапия может вызвать «короткое замыкание» в этой нежелательной турбулентности, помогая создать и укрепить новые нервные пути. Древний мозг кодирует положительный опыт общения с партнером в новых связях между клетками головного мозга. Чем больше таких позитивных взаимодействий, тем прочнее новый путь, а старый и разрушительный — тот, что возник в детстве, — начнет терять силу (между клетками течет меньше сообщений) и перестанет влиять на ваши отношения [6].

Мы сравниваем этот процесс со строительством новой автострады неподалеку от старого шоссе. Люди привыкают к новой дороге, а на старой, узкой, проводят все меньше времени. Если же они случайно сворачивают туда, то сразу это видят и вспоминают, что у них есть другой путь. Со временем старую дорогу перестают обслуживать, асфальт на ней трескается и зарастает сорняками, а все движение переходит на новую автостраду.

Мы были свидетелями такого преобразования у многих пар, которые участвовали в сеансах психотерапии и обучении по методу Имаго.

По мере того как негативный опыт прошлого перестает вмешиваться в повседневную жизнь партнеров, идет на убыль, реакция на то, что происходит между ними, становится более здравой. Эмоциональные вспышки случаются реже, а совместное времяпрепровождение становится спокойнее. Новые, безопасные, более близкие отношения превращаются в источник радости и молодости.

ГЛАВА 2
ДЕТСКИЕ РАНЫ

Человек вырастает из всего,
но он никогда не оправится от детства.

Берил Бейнбридж

Понимание детских травм партнера — важнейший элемент Имаго-терапии. Но вам не придется неделями заниматься взаимным психоанализом и годами платить специалистам, чтобы разобраться, чего вы не знаете о своем подсознании. За годы помощи парам мы поняли, что очень полезно просто качественно разговаривать о прошлом. Мы видели эффективность этого приема на наших мастер-классах. Много лет назад мы выделяли половину занятия, чтобы помочь партнерам лучше узнать друг друга. Теперь мы отводим на это гораздо меньше времени, а результат тот же. Существует концепция (ее неформально называют «ранология»), согласно которой партнеры должны подолгу копаться в прошлом. С нашей точки зрения, чрезмерного копания следует избегать.

Однако отказываться от него вовсе тоже не следует: поделиться детским опытом очень важно. Это поможет лучше понять внутреннюю реальность партнера и перейти от оценочных суждений к любопытству и сопереживанию. В большинстве пар бывают периоды, когда один вообще не понимает другого. «Ты с ума сошла. Ты постоянно делаешь одно и то же. Это совершенно бессмысленно!», «Ты меня просто ставишь

в тупик. Зачем ты так себя ведешь?», «Странно, что ты хочешь согласиться на это повышение. У тебя и без того дел по горло». Порой какое-то действие партнера становится триггером. Понимание собственного детства поможет во всем этом разобраться. Упражнения 2–7 в третьей части книги откроют перед вами некоторые полуосознанные проблемы прошлого, которыми вы затем сможете поделиться со своей половинкой. Лучше разобравшись во внутреннем мире друг друга, вы реже будете испытывать недопонимание, сможете находить логические объяснения поступкам партнера и начнете ему сопереживать. «А, теперь я знаю, почему ты после работы хочешь побыть наедине с собой: отец оставлял тебе мало свободного времени. В этом есть смысл, и я понимаю, почему ты нервничаешь, когда я тебя дергаю, и благодаришь, если не тревожу». Вы научитесь лучше понимать и себя, а значит, немного расслабитесь. «Когда ты не приходишь на встречу вовремя, я начинаю нервничать и злиться. Это потому, что мой отец никогда не держал слова, регулярно опаздывал и, по-моему, никогда об этом не жалел».

Кроме того, чем больше вы знаете о психологической истории партнера, тем меньше вероятность, что начнете видеть в нем противника. Вы будете понимать, что оба страдаете от незаживших ран и должны помогать друг другу создавать безопасные отношения и удовлетворять потребности, дабы ощутить полноту жизни и радостное единение. Вы — союзники, а не соперники на этом пути. Вы работаете над осознанным партнерством и поддерживаете друг друга [1]. Ниже мы поговорим об этом подробно.

Данный феномен мы описываем короткой фразой: «Энергия следует за вниманием». Другими словами, на чем вы сосредоточитесь — то и получите. Если зациклитесь на том, что партнер выводит вас из себя, то будете видеть в нем только это. Но если посмотрите на его поведение сквозь призму трудностей, которые пришлось пережить и ему, и вам, начнете больше ему сочувствовать и принимать его. Сопереживание (общность ощущений) — важный элемент любви. Взаимно принимать трудности прошлого — это предварительное условие отношений вашей мечты.

НЕНАСЫТНЫЕ СУЩЕСТВА

Какие распространенные проблемы «родом из детства»? Многие, впервые услышав о *детских ранах*, представляют серьезные психологические или физические травмы: насилие, потерю родителей, наркоманию и алкоголизм в семье. Для некоторых людей (и их немало) это трагическая реальность.

Однако даже если вы росли в сравнительно благополучной среде, у вас все равно могут остаться невидимые шрамы, способные помешать формированию прочных любовных отношений. Чтобы увидеть, какими бывают эти первые психологические удары, давайте отправимся в короткую экскурсию по прошлому.

Начнем с самого начала. Еще не родился чудесный младенец, который мог бы приподнять завесу тайны и рассказать о жизни до родов. Тем не менее кое-что о физическом развитии плода нам все же известно. Например, его биологические потребности удовлетворяются быстро и автоматически, благодаря обмену жидкостями с организмом матери. Плоду еще не нужно есть, дышать и защищаться от опасностей, и его постоянно убаюкивает ритмичное биение маминого сердца.

Исходя из этих простых биологических фактов, можно предположить, что плод ведет спокойное существование. Он не осознает границ, не ощущает себя и не подозревает, что находится в похожей на мешок структуре внутри женщины. Распространено мнение, что в матке ребенок ощущает цельность, райскую свободу от желаний. Еврейский теолог Мартин Бубер выразил это следующим образом: «Во чреве матери мы были едины со Вселенной» [2]. Когда схватки выталкивают ребенка из матки, этому идиллическому существованию приходит конец. Малышу впервые нужно, чтобы кто-то его кормил, помогал срыгивать, успокаивал и менял ему подгузники.

Мы размышляли об этом, когда наша дочь Лия была в таком возрасте. Если все ее физические потребности были удовлетворены, она уютно устраивалась у нас на руках и смотрела по сторонам со спокойствием Будды.

Лия появилась на свет примерно через три часа после того, как подала первый сигнал, что готова присоединиться к человечеству. Я [Харвилл] имел честь помочь ей выбраться из лона, перерезал пуповину и примерно полчаса держал ее на руках. Я думал, что увижу сонное личико, несфокусированный взгляд, непроизвольную улыбку и другие инстинктивные реакции, например срыгивание и плач, но дочь опровергла все мои ожидания и примеры из учебников, которые я читал. Она внимательно посмотрела на меня, а когда я улыбнулся, улыбнулась в ответ. Это меня поразило. Я провел пальцами у нее перед глазами, и она проследила за ними. Я улыбнулся еще раз и снова встретил улыбку. Она повторяла за мной, когда я открывал и закрывал рот, прислушивалась к моему голосу. Несмотря на все научные представления о том, что младенец не ощущает своей отдельности, Лия, появившись на свет, сразу же начала взаимодействовать со мной и другими людьми. Чтобы проверить наши наблюдения и найти им какое-то объяснение, мы обратились к научным журналам и обнаружили недавно открытый малоизвестный факт психологии развития, который теперь знают все.

Вкратце, если ребенок находится под действием обезболивающих препаратов, которые вводили матери, он не отделяет себя от остального мира. Он ведет себя так, как будто он не отдельная реальность, а часть матери. Такое психическое состояние называют симбиозом. Но если химического вмешательства не было, ребенок бдителен, мыслит ясно, интересуется окружающим миром и немедленно начинает с ним взаимодействовать как социальное существо. Поскольку Лии не терпелось показаться на свет, мне [Хелен] не успели сделать анестезию. Дочь начала жизнь без лекарств и осознавала себя как отдельное существо. Сразу после рождения она стала взаимодействовать с нами. Будучи совсем крохотной, Лия всецело от нас зависела, но тем не менее она была живым, любознательным, общительным человечком. Эти первые мгновения создали между нами особую связь, которая сохраняется по сей день. Другие чувствуют это, когда мы вместе.

Теперь у нас уже появились внуки, и мы с радостью смотрим на их идиллическое существование. Одну из внучек — Клэр — мне [Харвиллу]

довелось подержать в руках через несколько мгновений после рождения. У дочери были тяжелые роды, и ей нужно было поспать, поэтому я нянчил Клэр первые шесть часов ее жизни. Она в основном дремала, а я прижимал к сердцу ее головку. Все это время я четко осознавал, что в моих руках удивительное, полное жизни и радости существо. Когда она проснулась, мы с ней повторили «танец», который я много лет назад выполнил с Лией, и между нами установилась такая же тесная связь.

У взрослых, видимо, остаются мимолетные воспоминания об этом состоянии *первоначальной цельности*. По всей видимости, мы помним те далекие времена, когда были связаны с другими людьми и со Вселенной в целом: как говорил Бубер, первое способствует второму. И мы хотим испытать это чувство снова. Яркий, полный чудес и радости мир кажется прекрасным, и попадание туда становится для нас жизненной программой. Это нашло отражение в мифах многих культур по всей планете: люди как будто пытались с помощью слов сделать мечту былью. Это история первозданного блаженства в библейском райском саду, «золотой век» греческого поэта Гесиода, Пуруша в индуизме и шумерский рассказ о Дильмуне. Все эти легенды поражают своей захватывающей силой.

Блаженство новорожденного не длится вечно. Фрейд правильно называл людей «ненасытными существами». Ни одни родители, какими бы преданными они ни были, не способны идеально удовлетворить изменчивые потребности ребенка. Утром малыш просыпается и начинает взаимодействовать с миром. Он плачет, чтобы его покормили. Потом подгузник становится мокрым, и кроха плачем просит его поменять. Затем ребенка нужно подержать на руках. Это физическое желание не менее мощное, чем потребность в пище. Когда в животе скапливаются газы, кроха сообщает о недовольстве единственным известным ему способом — плачем.

Если взрослые достаточно чуткие, малыша накормят, переоденут, возьмут на руки, покачают, и он временно испытает удовлетворение. Но они не всегда догадываются, в чем причина плача, или специально не обращают на ребенка внимания, чтобы не избаловать, или заняты,

или отвлеклись. В таких случаях маленький человек ощущает разрыв связи и начинает волноваться. Мир превращается в небезопасное место. На смену ярким краскам и радости приходит гнетущая серость. Поскольку кроха не в состоянии о себе позаботиться и не понимает, что иногда нужно просто подождать, для него жизненно важно сделать так, чтобы внешний мир его услышал. Возникает болезненное ощущение тревоги и одновременное желание вернуть утерянное чувство идеального единства.

Это стремление к цельности обозначают греческим словом «эрос». Сейчас его обычно употребляют в смысле романтической и плотской любви, но изначально оно имело более широкий смысл: «жизненная сила» [3]. Когда взрослый рядом и между ним и ребенком есть «резонанс», жизненная сила выходит за пределы этой связи и распространяется на братьев, сестер, других родственников, на весь мир. Но если главный взрослый психологически отсутствует, то связь с ним обрывается и эрос обращается вовнутрь. Даже если реакции нет всего несколько минут, малыш ощущает тревогу и одиночество, начинает паниковать, теряет и контроль над собой, и осознание единства с другими людьми и со Вселенной.

ЭКСПЕРИМЕНТ С НЕПОДВИЖНЫМ ЛИЦОМ

Мы четко осознали это, когда смотрели короткий видеоролик под названием «Неподвижное лицо», снятый специалистами по детскому развитию в одном крупном университете Массачусетса. В ролике рассказывалось об исследовании связи между родителем и ребенком, и нам показалось, что это образец трех стадий человеческой жизни. Сначала нам хорошо, потом становится плохо, и остаток дней мы пытаемся вернуться к тому, с чего начали.

Первая сцена фильма — первая стадия. На высоком стуле сидит маленькая девочка. Перед ней — мама: она улыбается и уделяет дочери

все свое внимание. Мать наклоняется так, что между лицами примерно полметра. Когда дочка издает звук, мама повторяет. Когда она на что-то указывает, женщина поворачивается туда, чтобы посмотреть. Когда на что-то указывает мама, ребенок взглядом следует за ней. Это связь в первоначальной форме.

Далее показана вторая стадия человеческого пути. Ситуация начинает ухудшаться, как только ученые просят маму отвернуться — в прямом и переносном смысле. Ее лицо становится неподвижным и невыразительным. Она совершенно перестает реагировать на ребенка. Когда девочка замечает перемену, она сразу чувствует, что что-то не так, и пытается вернуть внимание к себе. Она улыбается, но мать не реагирует. Она показывает куда-то, но мать не смотрит в ту сторону. Она хватает маму и просится на руки, но та не движется. Малышка явно огорчена: она вжимается в стул и крутит головкой из стороны в сторону, а потом сильно вскрикивает и затыкает рот кулаком. Она делает все, что раньше, чтобы вновь привлечь мать, но та продолжает сидеть молча и неподвижно. И тогда начинается плач.

Переход от улыбок и интереса к расстройству и слезам занял меньше двух минут. Когда первоначальная связь потеряна, ребенка охватывают подавленность и тревога, и он отчаянно пытается вновь привлечь к себе внимание.

Третья стадия начинается, когда мама по указанию ученых откликается и начинает реагировать на дочь улыбкой и жестами. Ребенку требуется какое-то время, чтобы переключиться, но потом он снова начинает сиять. Все хорошо. Кризис миновал. Связь восстановлена, и радость вернулась. Но малыш будет помнить боль разрыва, и в будущем это на него повлияет. В данном случае потеря связи была минимальной и не оказала большого воздействия, однако память постоянна и негативные ожидания уже сформированы.

Неоднократные разрывы связи с родителями наносят ребенку психологический урон: он начинает понимать, что мир ненадежен и не всегда

реагирует на его потребности. Если взрослые слишком заняты, непредсказуемо себя ведут или игнорируют малыша, это оставляет душевные шрамы, которые не проходят и во взрослой жизни.

Мы считаем, что психологические шрамы играют активную роль в любовных отношениях и постоянно дают о себе знать, когда партнер в ответ на попытки привлечь внимание отворачивается или делает безучастное лицо. В наших отношениях тоже произошел такой случай. Мы были в гостинице, в номере с видом на флоридское побережье. Я [Хелен] встала раньше, выглянула в окно, полюбовалась на поднимающееся над сияющей поверхностью воды солнце и занялась работой. Потом проснулся Харвилл. Он посмотрел на ту же самую сцену и издал одобрительный возглас. Меня подмывало сказать, что я уже насладилась пейзажем и теперь работаю над важным письмом, но потом я вспомнила то видео, подошла к окну и вместе с ним порадовалась восходу солнца и сияющей воде. Я не осталась безучастной. Если бы я к нему не присоединилась, восторг не нашел бы отклика. Мощь этого принципа побудила нас превратить его в психотерапевтическую методику. Во время мастер-классов и сеансов мы рекомендуем парам поддерживать любознательность и удивление, повторять радость (и грусть) своих партнеров.

ОПАСНОЕ ПАЛОМНИЧЕСТВО

Когда ребенок выходит из младенческого возраста, у него появляются новые потребности и, соответственно, новые возможности получить травму. Например, малыш проявляет все больший интерес к изучению пространства за пределами своего дома. Там его ждет чудесный, будоражащий любопытство большой мир незнакомых людей, предметов и взаимодействий. Мы называем это стадией исследования. Если бы малыш владел языком на уровне взрослого, он сказал бы нечто вроде: «Я уже готов отойти от вас и побыть некоторое время один. Мне будет немного не по себе, но я через несколько минут вернусь, чтобы убедиться,

что вы никуда не ушли». Но словарный запас у ребенка небольшой, поэтому он просто слезает с маминых колен, поворачивается спиной и выползает из комнаты.

В идеале родитель просто улыбнется и скажет что-то вроде: «Пока-пока! До встречи!» А когда малыш вернется, внезапно осознав, насколько он зависим, его встретят словами: «Привет! Тебе там понравилось?» Мама с папой дадут ребенку понять, что он вполне может уходить и путешествовать самостоятельно, и при этом они будут на месте всегда, когда ему потребуются. Мальчик усвоит надежное присутствие старших и узнает, что мир — захватывающее место, которое можно безопасно изучать. Взаимодействовать с другими реально и интересно, когда есть своя «база».

Но некоторых детей на этом этапе развития ждет отчаяние. Когда ребенок пропадает из виду, опасность начинает чувствовать не он, а мать с отцом. По какой-то причине — которая коренится в их собственном детстве — некоторые родители нуждаются в том, чтобы ребенок был от них зависим. Когда маленькая девочка уходит из комнаты, ей вслед могут взволнованно крикнуть: «Не ходи туда! Я тебя не вижу!» И она покорно возвращается. Если такая чрезмерная защита в младшем возрасте продолжится, девочка станет сердитой и тревожной. Ее внутреннее стремление к исследованию и независимости не признáют, и она начинает бояться, что, если оставаться слишком близко к взрослому, тот ее «поглотит». Ловушка симбиотического союза захлопнется навсегда.

На протяжении всего развития — от младенчества до начала взрослого периода жизни — у ребенка появляются новые потребности, а у родителей расширяются возможности поддерживать и разрывать связь. Воспитание никогда не бывает идеальным: в конце концов, наши мамы и папы тоже продукт подобного отношения. За годы работы с парами мы пришли к выводу, что опека в целом бывает двух видов: навязчивая и пренебрегающая. Взрослые либо излишне вовлечены и говорят ребенку, что делать, думать и чувствовать, либо вовлечены недостаточно

и отсутствуют физически и психически. Проблемы варьируются от едва заметных до тяжелых и приводят к тому, что человек становится тревожным и поглощенным собой, теряет способность сопереживать. Мы бредем по полю боя со своими ранами среди других раненых солдат.

Дети, которых родители навязчиво опекали, во взрослом возрасте становятся *дистанцирующимися* — неосознанно отталкивают других. Они нуждаются в «пространстве» вокруг себя и поэтому держат окружающих на расстоянии. Такие люди хотят приходить и уходить по своему желанию, думают независимо, говорят свободно, не дают эмоциям выйти наружу и гордо демонстрируют, что полагаются только на себя. А в глубине, под этой холодной оболочкой, живет двухлетний малыш, которому не дали удовлетворить естественную потребность в независимости. Если дистанцирующаяся женщина выйдет замуж, потребность сохранить отдельное «я» будет одним из важнейших пунктов ее невыраженной программы.

Другие дети испытали на себе родительское пренебрежение. Когда они прибегали за утешением, их отталкивали со словами: «Отстань. Я занята», «Поди поиграй», «Не приставай ко мне!» Если мама с папой не могут удовлетворять никакие потребности, кроме собственных, дети вырастают с чувством эмоциональной покинутости и впоследствии становятся *сливающимися* людьми, испытывают ненасытную потребность в близости. Они постоянно хотят все «делать вместе». Если кто-то опаздывает на встречу, они чувствуют себя брошенными. Мысль о разводе наполняет их ужасом. Им остро не хватает физической привязанности и утешений, часто требуется постоянный словесный контакт. А в глубине, под этим «липким» поведением, — маленький ребенок, которому хочется посидеть на коленях у мамы с папой.

Как ни парадоксально, сливающиеся (испытавшие в детстве пренебрежение) и дистанцирующиеся (пережившие навязчивую опеку) люди склонны жениться друг на друге, и это порождает игру в отталкивание и притяжение, которая не удовлетворяет ни одну из сторон и доводит

партнеров до исступления. Причины такого поведения мы рассмотрим в следующих главах.

Когда нашей дочери Лии было три года, ей хотелось изучать все вокруг. У нее было столько энергии, что она не уставала целый день. «Пап, побегай со мной! Давай покувыркаемся!» Она носилась кругами до головокружения, а потом падала и радостно смеялась. Она искала светлячков, разговаривала с листьями, свисала на ногах со шведской стенки и хотела ухаживать за всеми собаками, какие ей только попадались. Ей нравилось придумывать названия, и она начала чутко прислушиваться к словам. Дочь была настоящим фонтаном радости и удивления, и мы невольно завидовали ей и жалели, что для нас этот этап позади.

Мы очень старались сохранить в Лии «эрос», поддержать блеск в ее глазах и веселый заразительный смех. Но, несмотря на все наши добрые намерения, у нее бывали моменты тревоги. Однажды ее напугала большая собака, и она стала опасаться необычных животных. В другой раз она соскользнула в бассейн — и начала бояться воды. Иногда виноваты были непосредственно мы. Кроме Лии, у нас было еще пятеро детей, и иногда она чувствовала себя покинутой. Случалось, после работы мы так уставали, что не слушали ее или отвлекались и не уделяли ей внимания.

К сожалению, мы даже ранили ее, передавая, сами того не желая, собственные проблемы из детства, психологическое наследие поколений. Мы излишне компенсировали то, что недополучили от собственных родителей, или слепо воссоздавали те же самые болезненные ситуации. Мы называем это *наследственными ранами*.

Когда попытки Лии соединиться по каким-то причинам не находили отклика, она смотрела вопросительно. Она меньше замечала красоту окружающего мира. На смену ярким, радостным краскам приходила мрачная серость. В такие моменты заразительное ощущение полноты жизни заслоняла пелена тревоги, и дочка уходила в себя, становилась поглощенной своей болью.

УТРАЧЕННОЕ «Я»

Выше мы рассмотрели одну из важных черт обширного, но скрытого мира, который мы называем *неосознанным партнерством*. Это багаж неудовлетворенных в детстве потребностей, несбывшееся желание, чтобы о нас заботились, защищали и при этом не мешали идти к зрелости. Сейчас мы обратимся к детской ране другого рода, еще более тонкой разновидности психической травмы. Это «социализация»: совокупность сигналов, получаемых от родителей и общества, которая говорит, кто мы такие и как себя вести. Она играет мощную, но незаметную роль в наших отношениях с партнером.

Приравнивание социализации к психической травме может показаться странным. Чтобы объяснить, почему это уместно, мы расскажем вам о Саре. Сара — привлекательная общительная женщина около тридцати пяти. Ее главная проблема — явная неспособность ясно и логично мыслить. «Я не умею думать, — снова и снова повторяет она. — Я просто не умею думать». Сара уже пятнадцать лет прилежно трудится рядовым менеджером в компьютерной фирме. Она поднялась бы намного выше по карьерной лестнице, если бы умела эффективно решать задачи. Но, попадая в сложную ситуацию, Сара всякий раз начинает паниковать и бежит к начальству за помощью, и руководители дают ей мудрый совет, только укрепляя веру в неспособность самостоятельно принимать решения.

Не нужно далеко идти, чтобы обнаружить один из истоков тревожности. С раннего детства мать недвусмысленно давала Саре понять, что не считает ее умной. «Ты глупее старшего брата, — говорила мать. — Тебе лучше выйти замуж за какого-нибудь умника, иначе будет сложно. Только сомневаюсь, что умный мужчина тебя выберет». Конечно, это были очень грубые замечания, но причина невысокого мнения Сары о своих интеллектуальных способностях не только в них. Мнение матери усиливалось бытующим в пятидесятые годы представлением, что

маленькие девочки обязаны быть сладкими, милыми и послушными, а их последующая карьера должна ограничиваться благотворительностью. Сарины одноклассницы мечтали стать женами, медсестрами и учительницами, а не директорами, астронавтами и врачами.

Еще на умение Сары решать проблемы повлияло то, что ее мать не была уверена в собственной способности мыслить. Она занималась домом и заботилась о детях, а все серьезные решения перекладывала на мужа. Такая зависимая, пассивная модель стала для девочки образцом женского поведения.

Когда Саре было пятнадцать, ей очень повезло. Один учитель разглядел в ней природные способности и помог приложить больше усилий к учебе. Первый раз в жизни она принесла домой табель, в котором были в основном пятерки. Реакцию матери девушка запомнила навсегда. «Как это вообще произошло? У тебя наверняка так больше не получится». И у Сары действительно не получилось. В конце концов она поддалась и усыпила спокойно и рационально мыслящую часть своего мозга.

Трагедия была не только в том, что она утратила способность рассуждать. У нее сложилось подсознательное убеждение, что мыслить опасно. Почему? Дело в том, что мать резко отвергала ее интеллектуальные способности, а умение четко мыслить означало бы, что Сара перечит маме, которая утверждала, что ее дочь глупа. Сара не могла рисковать и отталкивать маму, от которой зависело ее выживание. Таким образом, считать себя умной для нее было просто опасно. В то же время она не смогла полностью отречься от собственного ума. Девушка завидовала людям, которые умеют думать, да и замуж вышла за исключительно умного человека. Это была неосознанная уловка, чтобы восполнить нанесенный в детстве психологический урон.

Как и Сара, все мы скрыли от сознания какую-то часть себя. Мы называем эти недостающие элементы «утраченным "я"». Когда мы жалуемся, что «плохо соображаем», «ничего не чувствуем», «не умеем

танцевать», «не можем испытать оргазм» и «не очень креативны», мы определяем те самые природные способности, мысли и чувства, которые сами хирургически вырезали. Они никуда не делись и по-прежнему есть у нас, но сейчас не функционируют как часть нашего сознания. Они для нас будто вообще не существуют.

Как и в случае с Сарой, наше утраченное «я» формировалось в раннем детстве. Во многом эта утрата связана с тем, что взрослые из лучших побуждений старались научить нас ладить с окружающими. В любом обществе ребенок должен усвоить некий набор практик, законов, убеждений и ценностей. Все это передается прежде всего через родителей. Индоктринация есть в любой семье и каждой культуре. По-видимому, повсеместно считается, что, если не поставить человека в определенные рамки, он будет представлять опасность для коллектива. Как говорил Фрейд, «желание иметь мощное и несдерживаемое "я" может показаться понятным, но наше время говорит о том, что это в глубочайшем смысле несовместимо с цивилизацией».

Родители искренне желают нам добра, но часто смысл подаваемого ими сигнала состоит в следующем: иметь определенные мысли и чувства запрещено, некоторые естественные виды поведения придется подавить, а какие-то таланты и способности — отрицать. Тысячами явных и незаметных способов взрослые давали понять, что одобряют лишь какую-то часть нашей личности. В сущности, говорили, что культура нас не примет, мы не сможем в ней существовать.

Довольно много родителей доводят этот процесс обесценивания до предела и отрицают не только чувства и поведение ребенка, но и его самого в целом. «Тебя не существует. Ты не нужен семье. Нас не интересуют твои потребности, чувства и желания». Такие сигналы оказывают разрушительное воздействие, и в результате человек всю жизнь борется за то, чтобы ощущать себя ценным, нужным, любимым. Часто такие люди прикидываются кем-то, подавляя в себе гнев, страх и депрессию, или утоляют душевную боль, впадая в зависимость.

ИНСТРУМЕНТЫ ПОДАВЛЕНИЯ

Пытаясь подавить у ребенка определенные мысли, чувства и действия, родители прибегают к разным средствам. Иногда говорят напрямую: «Нельзя так думать», «Мальчики не плачут», «Не трогай себя там!», «Чтобы я больше этого не слышала!», «В нашей семье так себя не ведут!» Иногда ребенка ругают, запугивают, шлепают. Но в основном родители формируют личность более тонким обесцениванием: просто не замечают определенные вещи и не вознаграждают за них. Например, если в семье не считают важным интеллектуальное развитие, малыш будет получать игрушки и спортивное снаряжение, но не книги или наборы для юных ученых. Если старшие полагают, что девочки должны быть тихими и женственными, а мальчики — сильными и стойкими, они будут поощрять только соответствующее поведение. Например, когда сын-дошкольник войдет в комнату, волоча тяжелую игрушку, ему скажут: «Ух ты, какой сильный!» А если ту же самую игрушку принесет дочь, она услышит: «Не мни платье!»

Однако самое глубокое воздействие родители оказывают личным примером. Дети инстинктивно следят за тем, что выбирают взрослые, какие свободы и удовольствия себе позволяют, какие таланты и способности развивают, а какие игнорируют, какие правила соблюдают. Все это сильно влияет на ребенка. «Вот так мы живем. Вот так надо идти по жизни». Независимо от того, примет ли малыш родительскую модель или восстанет против нее, социализация на раннем этапе играет существенную роль в выборе партнера и, как мы скоро увидим, часто становится скрытым источником напряжения в семейной жизни.

Реакция ребенка на диктат со стороны общества проходит несколько предсказуемых этапов. Первая реакция обычно — скрыть от родителей недозволенное поведение. В душе малыш злится, но не говорит об этом. Свое тело изучает у себя в комнате. Обижает младших, когда взрослые не видят. В конце концов он приходит к выводу, что некоторые размышления и чувства настолько недопустимы, что от них нужно вообще

избавиться, и придумывает себе воображаемого старшего, который, как полицейский, следит за его делами и мыслями. Эту часть разума психологи называют «сверх-я». После этого запретные мысли и «неприемлемое» поведение начинают вызывать самоиндуцированные приступы тревоги. Это настолько неприятно, что некоторые недозволенные элементы ребенок усыпляет — или, в терминологии Фрейда, «подавляет». Высшая цена покорности — утратить связь со всеми элементами, перестать принимать себя таким, какой ты есть, и никогда в полной мере не развить «мышцы», которые могли бы вырасти.

АЛЛЕГОРИЯ ПЛАТОНА

Однажды мы разговаривали о расколах психики, и я [Хелен] вспомнила аллегорию из «Пира» Платона, которая может послужить воображаемой моделью такого состояния бытия [4]. Эта история гласит, что люди когда-то были сложными созданиями, объединявшими мужчину и женщину. У них были головы с двумя лицами, четыре руки, четыре ноги и мужские и женские половые органы. Единые и целостные, эти наши предполагаемые андрогинные предки обладали колоссальной силой и даже были настолько дерзки, что осмелились посягнуть на власть богов. Те, конечно, не могли потерпеть такой наглости, но не знали, как покарать людей. «Если мы их убьем, — рассуждали они, — больше некому будет поклоняться нам и приносить жертвы».

Зевс обдумал ситуацию и наконец нашел выход.

«Люди продолжат существовать, — объявил он, — но я разрежу их надвое. Они станут слабее, и нам не надо будет их бояться». После этого верховный бог разделил этих существ пополам и попросил Аполлона сделать раны невидимыми. Половины разошлись в разные стороны, чтобы до конца своих дней страстно искать друг друга и объединяться, восстанавливая первозданную связь.

Как мифические существа Платона, мы тоже словно идем по жизни покалеченными, разрезанными пополам и покрываем свои раны

целебными мазями и бинтами в попытке излечения. Но, несмотря на все усилия, внутри накапливается пустота. Мы пытаемся заполнить ее едой, делами, препаратами, но нам очень не хватает того радостного единения и ощущения полноты жизни, которое мы испытывали в раннем детстве. Это перерастает в тоску по связи, и, как в мифе Платона, появляется глубокое убеждение, что, найдя правильного человека — ту самую идеальную половинку, — мы обретем целостность.

История Платона — это наша история. Мы начали жизнь с единства, и оно лежало в основе стремления к жизненным приключениям. Но внешний мир не всегда удовлетворял наши потребности. Возможно, мы не помним большинства тех первых трудностей, однако древний мозг тщательно их зафиксировал, особенно если они были связаны с сильными эмоциями: гневом, страхом, отчаянием. Мы уже стали взрослыми и способны себя накормить, согреть и обсушить, но примитивная часть головного мозга по-прежнему ждет, что окружающие будут озабочены нашими нуждами и начнут делать все от них зависящее, чтобы решить наши проблемы.

В конце карьеры Фрейд задал свой знаменитый вопрос: «Чего хочет женщина?» Мы пытались ответить на схожий: «Чего мужчины и женщины хотят от своих любовных отношений?» Теперь мы уверены, что ответ на вопрос Фрейда и наш — один и тот же. Это вообще цель всего человечества. Прежде всего люди хотят ощутить полноту жизни, которую дает соединение. Для нас это не просто психологический термин. Мы читали много литературы по другим дисциплинам и пришли к убеждению, что цельность — характеристика Вселенной. Все взаимосвязано, и мы не исключение. Связь — это часть нашей природы.

Однако ответственность за удовлетворение этой потребности не распределяется равномерно среди друзей и родственников. Отнюдь нет! Древний мозг ищет конкретного человека, который будет нашим главным спасителем. Это тот, в кого вы влюбились. Любимый человек может стать — или не стать — проводником к новому ощущению полноты и радости жизни. Интересно, что по причинам, которые мы рассмотрим

в следующей главе, вы, скорее всего, влюбитесь в того, кто имеет как положительные, так и отрицательные черты ваших родителей! Капризный древний мозг разыскивает компенсацию у человека, который напоминает людей, ставших источником большинства детских трудностей. Мы вступаем в брак с подсознательным ожиданием, что партнер волшебным образом восстановит исходную связь. У него будто бы есть ключ к старинному царству, и все, что нам надо сделать, — убедить его открыть дверь.

ГЛАВА 3
ВАШЕ ИМАГО

В литературе, как и в любви,
мы изумляемся тому, что выбирают другие.

Андре Моруа

Многим трудно поверить, что они выбрали партнера, похожего на их родителей, особенно в отрицательном смысле. «Это совсем не так», — утверждают они. Сознательно они обращают внимание только на положительные качества будущего избранника: он должен быть добрым, любящим, обеспеченным, умным и красивым. Более того, люди, перенесшие в детстве особенно сильные травмы, надеются найти полную противоположность тем, кто их вырастил. Они говорят себе: «Я никогда не выйду замуж за пьяницу вроде отца», «Моя жена ни в коем случае не должна быть такой деспотичной, как мать», «Я женюсь на женщине, которая, в отличие от моих родителей, будет уметь распоряжаться деньгами». Но какими бы ни были сознательные намерения, в большинстве случаев нас привлекают те, кто обладает положительными и отрицательными чертами людей, которые нас воспитывали, и кто точно так же выводит нас из себя и разочаровывает.

Мы пришли к этому смелому выводу, выслушав рассказы сотен пар об их родителях. В какой-то момент в ходе психотерапии почти все поворачиваются к партнеру и говорят: «Ты относишься ко мне точно

так же, как моя зацикленная на себе мать!» Или: «Ты, как и мой приемный отец, заставляешь меня чувствовать себя плохо! Вы одинаковые!»

Эта мысль получила подтверждение, когда мы начали предлагать парам сравнить черты личности тех, кто их вырастил, и своих партнеров. В большинстве случаев обнаруживалась хорошая корреляция, и, что поразительно, *чаще совпадали именно негативные черты*! (Вы найдете это упражнение в третьей части книги.)

Почему отрицательные черты так манят нас? Если бы мы выбирали себе половинку на основе логики, партнер должен был бы *компенсировать* недостатки наших родителей, а не повторять их. Если близкие задевали вас ненадежностью, разумно было бы жениться на ком-то, на кого можно положиться и кто будет давать чувство безопасности. Если вас ранили излишней опекой, лучше поискать себе партнера, предоставляющего вам много личного пространства, чтобы не было страха перед поглощением. Но проблема в том, что в выборе спутника участвует не только логичный, упорядоченный новый мозг, но и не чувствующий времени, близорукий древний мозг. А он пытается вернуть вас в декорации детства, чтобы завершить незаконченные дела [1]. Это попытка воссоздать ранний опыт ради исцеления, чтобы наконец получить то, чего не хватало в детстве.

В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО «Я»

Как насчет подсознательного стремления вернуть утраченное «я»? Те мысли, чувства и поведение, которые вам пришлось подавить, чтобы адаптироваться к семье и обществу? Кто поможет возвратить эти причитающиеся по праву рождения способности? Тот, кто активно поощряет вас развивать недостающие черты? Или тот, кто страдает от тех же слабостей и тем самым помогает вам чувствовать себя менее несовершенным? А может, это человек, который дополнит ваши слабые стороны? Чтобы найти ответ, подумайте о какой-то личностной характеристике, которой, как вам кажется, у вас нет. Может быть, вы ощущаете недостаток художественного таланта, или сильных эмоций, или, как Сара из предыдущей

главы, способности ясно и рационально мыслить? Много лет назад, когда рядом были люди, очень сильные в этих областях, подобные недостатки осознавались еще острее. Но если бы вам удалось вступить в близкие отношения с одним из таких «одаренных», реакция была бы другой. Вы почувствовали бы не благоговение и зависть, а — внезапно — стали бы более завершенной личностью. Психологическая привязанность к этому человеку — к «моему» парню или «моей» девушке — заставила бы воспринимать его черты как часть большего, более состоявшегося «я». Вы будто слились бы с ним и ощутили целостность.

Посмотрите вокруг, и вы найдете предостаточно свидетельств, что люди выбирают себе партнеров с комплементарными чертами. Дэн — бойкий и любит поговорить, а его жена Гретхен — задумчивый интроверт. Дженис полагается на интуицию, ее муж Патрик очень логичен. Рена — танцовщица, а ее парень Мэтью неповоротливый и скованный. В таких парах, напоминающих инь и ян, люди стараются вернуть утраченное «я» благодаря помощнику. Противоположности действительно притягиваются.

ВАШЕ ИМАГО

Чтобы найти идеальную пару — человека, который будет одновременно напоминать родителей и компенсировать утраченные элементы вашего «я», — вы полагаетесь на хранилище информации, собранной в ходе взаимодействий с важнейшими людьми вашего детства. Это могут быть мать и отец, один или несколько братьев и сестер или, вероятно, няня, дедушка или бабушка, друг семьи. Кто бы это ни был, какая-то часть древнего мозга записывает все взаимодействия с ними: звук их голоса, время реакции на ваш плач, оттенок их кожи, когда они сердились, то, как они улыбались и двигались, характерное настроение, таланты и интересы. Мозг фиксировал значимые взаимодействия с ними, особенно связанные с чувствами. Он не интерпретировал эти данные, а просто встраивал в шаблон.

Может показаться невероятным, что в вашей голове есть настолько подробные записи, поскольку первые годы жизни мы помним очень смутно. Многие забывают даже самые травмирующие события, которые должны были оставить неизгладимое впечатление, если происходили до пяти-шестилетнего возраста. Но ученые полагают, что мы храним невероятный объем информации, недоступной сознательной памяти. Нейрохирурги обнаружили этот факт случайно, выполняя операции на головном мозге пациентов, которые находились под местной анестезией и поэтому могли говорить и отвечать на вопросы [2]. Оказалось, что стимуляция определенных областей мозга слабым электрическим током вызывает в памяти давно забытые эпизоды из детства. Эти воспоминания живые, часто цветные и очень подробные: люди точно описывали одежду, голоса, свои действия. Некоторые считают, что где-то в глубинах древнего мозга закодировано вообще все, что мы пережили.

Собранную информацию о близких древний мозг сохраняет в одной категории: «люди, ответственные за мое выживание». Мы назвали эту сложную картину латинским словом Имаго — «образ» [3]. Представьте свое Имаго как некий силуэт, который имеет мало физических особенностей, но сочетает в себе черты характера ваших главных взрослых.

Романтическая любовь коррелирует со степенью соответствия человека вашему Имаго. При первой встрече скрытая часть мозга начинает тикать и жужжать, холодно анализируя черты человека и сравнивая со своей базой данных. Если соответствие небольшое, интерес будет минимальным — даже если сайт знакомств заявляет, что вы на сто процентов подходите друг другу. При высокой степени корреляции человек покажется очень привлекательным.

Похожим образом во время Второй мировой войны солдат учили отличать вражеские самолеты от своих. Им давали книгу силуэтов. Когда в небе показывался неопознанный объект, они поспешно сравнивали его с картинками. Если летит свой — можно расслабиться и вернуться к обычным обязанностям. Если враг — необходимо действовать как можно быстрее.

Как и во всех остальных случаях работы подсознания, вы не осознаете механизма этой сортировки. Заглянуть в свое Имаго можно только во сне. Бывает, что одни люди во сне превращаются в других. Иногда партнер, например, внезапно становится матерью или отцом, или партнер и родитель играют такие похожие роли, что их невозможно отличить друг от друга.

Это самое большое доказательство существования Имаго. Проделав упражнения в третьей части книги, вы также сможете сравнить черты вашей половинки и главных взрослых и увидите между ними явное сходство.

ИМАГО И РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Теперь позвольте проиллюстрировать, как Имаго влияет на выбор партнера. Одним из моих [Харвилла] клиентов была сорокалетняя женщина по имени Линн, мать троих детей школьного возраста. Жила она в небольшом городке в Новой Англии и работала в городской администрации. Питер, ее муж, был консультантом по компьютерным технологиям.

На первых сеансах с этой парой я узнал, что на Линн очень сильно повлиял ее отец. Он, как хороший семьянин и добытчик, держал в порядке двор, дом и машины, но при этом был очень холоден к ней. Линн рассказывала, что он постоянно ее щекотал, хотя знал, что она этого терпеть не может. Когда она наконец начинала реветь, папа только смеялся и называл ее плаксой. Она никогда не забудет, как отец бросил ее в реку, чтобы «научить плавать». Когда Линн рассказывала мне эту историю, у нее был комок в горле, а руки сжимали подлокотники кресла. «Как он мог так со мной поступить? — недоумевала она. — Мне было всего четыре года! Я помню свою дочь в четырехлетнем возрасте и просто не могу понять, как отец мог меня бросить в воду. Дети в этот период такие доверчивые и ранимые!»

Хотя Линн не отдавала себе в этом отчета, в ее подсознании хранились гораздо более ранние образы отца, и они тоже влияли на воспоминания

о нем. Можно предположить, например, что папа не грел бутылочку, когда приходила его очередь ее кормить, и отцовские руки ассоциировались у нее с шоком от холодного молока. Или, может быть, когда ей было десять месяцев от роду, он высоко ее подбросил, не обращая внимания на отчаянный плач.

Мать Линн оказалась не менее мощным источником образов. Она уделяла дочери время и внимание и последовательно ее воспитывала. В отличие от отца она была чуткой. Линн помнит, с каким вниманием и сочувствием мама слушала ее, когда она рассказывала о проблемах в школе. В то же время она была перфекционисткой. Что бы девочка ни говорила и ни делала, все было недостаточно хорошо. Мама всегда поправляла за ней грамматические ошибки, причесывала, критиковала ее одежду и по два раза проверяла домашние задания. Линн чувствовала себя незавершенным произведением, которое мать корректирует по своему усмотрению.

У мамы была еще одна черта: ей было некомфортно с собственной сексуальностью. Линн помнит, что та носила застегнутые на все пуговицы блузки с длинными рукавами, а сверху — свободные, скрывающие тело свитера. Она никому не позволяла находиться с ней в ванной комнате (которая в доме была единственной). Когда Линн была подростком, мама никогда не говорила с ней о менструациях, парнях и сексе. Неудивительно, что одной из проблем выросшей девочки стала сексуальная зажатость.

Другие люди тоже оказали на нее сильное влияние. Особенно это касается сестры Джудит, на четыре года старше. У высокой и талантливой Джудит, казалось, все всегда получалось, и для Линн она была кумиром. Девочке хотелось проводить с сестрой как можно больше времени, но той это не нравилось.

Постепенно черты этих важнейших людей — матери, отца и старшей сестры — слились в подсознании Линн в Имаго: образ человека любящего, преданного, критичного, нечуткого, щедрого и превосходящего. Особенно четко выделялись негативные свойства характера: склонность

критиковать, нечувствительность и высокомерие. Именно они ранили Линн в детстве, с ними ей и предстояло разобраться. Ей нужен был человек, который будет соответствовать ее Имаго, позволит воссоздать сценарий раннего этапа жизни и, наконец, получить то, чего ей тогда не хватало.

Линн познакомилась с Питером дома у общего приятеля. Когда их представили друг другу, показалось, будто она уже его знает. «Это было интересное ощущение», — вспоминает она. На следующей неделе она постоянно искала повод вернуться к тому дому и с радостью обнаружила там Питера. Постепенно она осознала, как сильно он ее притягивает и как она несчастлива, если его нет рядом. Во время первых встреч Линн на сознательном уровне не сравнивала его ни с кем, и уж тем более с родителями и сестрой. Он просто казался удивительно привлекательным человеком, с которым легко общаться.

Когда пара начала ходить ко мне на консультации, я увидел, насколько полноценно Питер соответствовал Имаго Линн. Он был отзывчивым и уверенным в себе, как ее отец и сестра. При этом, как и мать, любил критиковать: постоянно говорил женщине, что ей надо похудеть, привлекательнее одеваться и быть более игривой — особенно в постели. Еще он ругал ее за то, что она всегда безоговорочно подчиняется своему боссу.

Однако наиболее ярко проявлялось то, что он, как и отец, не сопереживал Линн. У нее часто бывали приступы депрессии, и Питер в таких ситуациях отвечал: «Поменьше говори и больше делай! Я устал слушать о твоих проблемах». Он сам боролся с неприятными чувствами таким образом: просто прикрывал их целенаправленной деятельностью.

Еще Питер привлекал Линн тем, что был очень доволен своим телом. Глядя на эту пару, я вспоминал слова одного из моих преподавателей: «Если хочешь увидеть спутника жизни твоего клиента — представь себе его противоположность». Питер сидел, развалившись на стуле, а иногда непринужденно сбрасывал ботинки и закладывал ногу на ногу. Он носил свободные вельветовые брюки, рубашки с расстегнутым воротником и лоферы без носков. Линн приходила в тщательно подогнанной,

застегнутой на все пуговицы одежде или в деловом костюме с шелковым платком вокруг шеи. Она сидела выпрямившись, со скрещенными ногами. Это была идеально взаимодополняющая пара: готовые к борьбе противоположности.

Теперь мы понимаем, почему Питер притягивал Линн. Но что привлекало его? Одна из причин заключалась в том, что она была эмоциональной натурой. Родители Питера принимали его тело, но отвергали чувства, поэтому с Линн он ощущал связь со своими подавленными эмоциями. Кроме того, многими чертами характера она напоминала его родителей: чувство юмора как у его отца, характерная для матери зависимая, скромная манера поведения. Поскольку Линн подходила к Имаго Питера, а Питер — к Имаго Линн, они влюбились друг в друга.

Нас очень часто спрашивают: как люди могут так быстро и глубоко друг друга оценить? Определенные черты действительно лежат на поверхности — в данном случае это раскованность Питера и чувство юмора Линн, — однако не все настолько очевидно.

Дело вот в чем: быстро оценивая характер, мы прибегаем к тому, что Фрейд называл «бессознательным восприятием». Интуитивно собираем о человеке намного больше информации, чем осознаем. Встречая незнакомца, мы тут же отмечаем, как он двигается, ищет зрительного контакта или избегает его, какую одежду носит, какие у него выражение лица и прическа, а также насколько непринужденный у него смех и какая улыбка; его умение слушать, темп речи, время, затрачиваемое для ответа на вопрос. Все это мы определяем за считаные минуты.

Когда мы жили в Нью-Йорке, я [Хелен] каждое утро по дороге на работу автоматически оценивала прохожих на переполненных тротуарах Манхэттена. Все было очень быстро: с этим человеком мне хотелось бы познакомиться, а этот меня не интересует. Мужчина определялся как привлекательный, безразличный или отталкивающий всего через несколько секунд наблюдения. Когда я шла на вечеринку, мне тоже не нужно было много времени, чтобы выделить тех, с кем хочется поговорить. И я не единственная. Один водитель грузовика рассказывал, что может

определить, хочет он подобрать автостопщика или нет, даже на скорости сто километров в час. «И я редко ошибаюсь», — заметил он.

Особенно остро мы наблюдаем, когда ищем пару, ведь этот человек будет удовлетворять наши фундаментальные необходимости. И поэтому нас тянет к чему-то знакомому и одновременно проявляющему наше утраченное «я». Мы неосознанно возрождаем самую первую семейную матрицу. Древний мозг тщательно проверяет всевозможных кандидатов: будет ли этот человек обо мне заботиться и помогать вернуть свое «я»? Если древний мозг заинтересовался, мы сразу же чувствуем притяжение, а на следующих встречах подсознание будет бдительно искать подтверждения, что избранник действительно соответствует Имаго. Если опыт общения совпадет с подсознательными ожиданиями, интерес еще больше усилится.

Не всем удается найти идеальное соответствие Имаго. Иногда совпадают всего одна-две ключевые черты характера, и человек поначалу покажется умеренно привлекательным. Такие отношения бывают менее страстными и менее проблемными, чем в случае более близкого совпадения. Дело в том, что древний мозг по-прежнему продолжает искать идеальный объект: не просто близкий, а Тот Самый. Менее проблемны эти отношения потому, что пробуждают не так много детских трудностей. Если пары со слабым соответствием Имаго расходятся, зачастую дело во взаимном охлаждении интереса, а не в сильной боли. «В наших отношениях мало что происходит», — говорят они. Или: «Я просто не могу усидеть на месте: наверняка найдется более подходящий вариант».

На этом этапе обсуждения мы уже лучше понимаем тайны романтического притяжения. Мы — пусть и не совсем явно — ищем человека, похожего на тех, кто нас вырастил. В глубине души хотим благодаря соответствию Имаго удовлетворить свои неосознанные потребности.

Еще мы по-новому взглянули на присущий браку конфликт. Если главная причина выбора партнера заключается в том, что какие-то его черты — как положительные, так и отрицательные — напоминают качества характеров наших близких, союз с ним неизбежно вызовет

болезненные детские воспоминания. При этом мы делаем выбор как раз потому, что именно эти черты должны активировать самые ранние воспоминания о важнейших людях нашей жизни.

Но прежде чем погрузиться в трясину конфликтов и непонимания, которую мы называем *противоборством*, давайте сосредоточимся на экстазе романтической любви, на тех первых месяцах или годах отношений, когда нас переполняет изысканное предвкушение полноты жизни и вечной радости.

ГЛАВА 4
РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Стали не двое они по отдельности —
двое в единстве.

Овидий

По собственным отношениям и по рассказам других мы знаем, что большинство влюбленных считают момент начала любви экстраординарным и уникальным, не таким, какой испытывают все остальные люди на Земле. Не замечая времени, мы вновь ощущаем радостное единение, которое утратили еще в детстве. Это неповторимое ощущение вызывает зависимость, мы вновь и вновь возвращаемся к нему в воспоминаниях. Когда мы просим пары обрисовать первые идиллические недели, они описывают идеальный мир. Люди казались дружелюбнее, краски — ярче, еда — вкуснее. Все вокруг блестело первозданной новизной.

Кроме того, улучшается самочувствие. У них появляется больше энергии, они позитивнее смотрят на мир, чувствуют себя остроумнее, игривее, оптимистичнее. Они с новой нежностью смотрят на свое отражение в зеркале: может быть, в конце концов, возлюбленный не зря обратил на них внимание! Некоторые настолько становятся довольны собой, что на какое-то время даже отказываются от искусственных средств,

дававших ощущение связи и полноты жизни. Их больше не тянет к сладостям и алкоголю, не надо уже успокаивать себя компьютерными играми и повторными просмотрами программ по телевизору. Подолгу задерживаться на работе не хочется, а суетливая погоня за деньгами и властью начинает казаться бессмысленной. Влюбленность оставляет мало потребностей и интересов. Жизнь стала радостью, и они теперь Одно Целое.

На пике отношений эти глубокие позитивные чувства начинают сиять, охватывая всех и вся. Люди чувствуют любовь и связь с окружающими. Некоторых озаряет духовность, чувство внутренней целостности и единения с природой, какого давно не было. Они видят мир не сквозь потрескавшееся раненое «я», а через отполированную призму первоначальной природы, радостного соединения [1].

Линн и Питер, с которыми мы познакомились в конце предыдущей главы, рассказывали, как, влюбившись, целый день осматривали достопримечательности Нью-Йорка. После ужина они неожиданно для себя поднялись на Эмпайр-стейт-билдинг и любовались закатом. Молодые люди стояли на площадке, держась за руки, и с сожалением смотрели на тысячи суетящихся внизу фигур. Как жаль, что они не разделяют их экстаза!

Это вневременное состояние прекрасно выразила София Пибоди* в письме Натаниэлю Готорну 31 декабря 1839 года, за три года до свадьбы [2].

Мой возлюбленный,

...что за год это был для нас! Я считаю, что Красота — это любовь, и поэтому она охватывает истину и доброту. Но лишь тот, кто влюблен, как мы с тобой, в состоянии ощутить это в полном смысле и с полной силой.

---

* София Пибоди (1809–1871) — американская художница, иллюстратор, писатель. Жена Натаниэля Готорна (1804–1864), известного американского писателя. *Прим. ред.*

Мои мысли не вместить в эти кривые черточки. Да пребудет с тобой Господь. У меня все хорошо. Этим холодным утром я гуляла далеко в Денверсе. Меня переполняет величие этого дня. Благослови тебя Бог этой ночью старого года, года нашего Рождества. Разве старая земля не осталась для нас позади? Разве все вокруг не новое?

Твоя София

ХИМИЯ ЛЮБВИ

Чем вызван прилив приятных эмоций, который зовется романтической любовью? Ученые, которые занимаются гормонами и химическими веществами организма, утверждают, что влюбленные в буквальном смысле находятся под действием наркотиков, наполняющих их ощущением благополучия [3]. В фазе притяжения головной мозг выделяет больше нейротрансмиттеров: дофамина и норадреналина. Эти вещества помогают видеть мир в розовых тонах, учащают пульс, придают энергию и обостряют восприятие.

В организме производится больше окситоцина. Этот мощный гормон играет роль во многих аспектах нашей жизни, например в рождении и воспитании детей, оргазме, связи между матерью и ребенком, социальных контактах. Некоторые называют его «гормоном любви и секса». На этапе, когда влюбленным хочется каждую минуту быть вместе, головной мозг наращивает выработку эндорфинов и энкефалинов — естественных наркотиков, усиливающих чувство безопасности и комфорта. Доктор Майкл Либовиц, доцент клинической психиатрии в Колумбийском университете, отмечает, что мистическое ощущение единства, которое испытывают влюбленные, может быть связано с повышением уровня серотонина — гормона, выработку которого усиливают многие антидепрессанты.

Но, как ни любопытно рассматривать любовь с точки зрения нейрохимии, ученые не могут объяснить, что именно вызывает высвобождение этих мощных химических веществ, а что заставляет их уровень снижаться.

Они просто отмечают факт, что романтическая любовь — это глубокое психическое переживание, сопровождающееся измеримыми биологическими явлениями: сердцебиением, потливостью, бессонницей и нарушением концентрации. Чтобы получить другие идеи на этот счет, нам придется вернуться в область психологии, к представлению, что романтическая любовь — это порождение подсознания, новое ощущение той радостной связи, которую мы имели в детстве.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯЗЫК ЛЮБВИ

В предыдущей главе мы уже говорили о радости, сопровождающей начало влюбленности. Отчасти она обусловлена глубокой верой в то, что любовь дает нам шанс еще раз пережить заботу и то самое чувство связи, с которым мы пришли в этот мир.

Можно найти множество подтверждений, что происходит именно это. В частности, стоит обратить внимание на универсальный язык влюбленных. Слушая популярные песни, читая стихи, пьесы и романы о любви, а также поработав с тысячами пар, которые рассказывали о своих отношениях, мы пришли к выводу, что слова, которыми обмениваются влюбленные, сводятся к четырем основным фразам. Все остальное — это просто их развитие. Четыре базовых высказывания позволяют заглянуть в подсознательную сферу романтической любви и рассмотреть ее как новое переживание первоначальной связи.

Первая фраза появляется в начале отношений — на первой, может быть, на второй встрече. Звучит она примерно так: «Мы только что познакомились, но мне почему-то кажется, что мы уже знаем друг друга». Это не просто слова. По какой-то непостижимой причине влюбленным действительно легко вместе. Они чувствуют комфортный резонанс, как будто знакомы много лет. Мы называем это *феноменом узнавания*.

Немного позже влюбленные переходят ко второму важному сообщению. «Это странно: мы встречаемся совсем недолго, но я не помню дней,

когда мы не были знакомы», — говорят они. Несмотря на то что они знают друг друга всего несколько недель или месяцев, им кажется, будто они были вместе всегда. Их отношения не имеют временных границ. Мы называем это *феноменом вневременности*.

Постепенно отношения созревают, влюбленные начинают смотреть друг другу в глаза и говорить третью важную фразу. «С тобой мне больше не одиноко. Я чувствую себя целостным и завершенным». Один наш клиент, Патрик, выразил это чувство следующим образом: «До встречи с Дианой я будто всю жизнь бродил вокруг большого пустого дома. А когда мы встретились, словно впервые открыл дверь и увидел, что там кто-то есть». Кажется, что в этой паре окончилось его неустанное стремление к возрождению связи. Он ощутил, что с чем-то соединен, часть чего-то. Мы называем это *феноменом воссоединения*.

Наконец, в какой-то момент влюбленные произносят четвертую и последнюю фразу-декларацию: «Я люблю тебя так, что не могу без тебя жить». Они уже настолько увлечены друг другом, что связь становится самой их сутью, они не могут ее потерять. Мы называем это *феноменом необходимости*.

Независимо от того, говорят влюбленные эти слова или просто испытывают стоящие за ними эмоции, это подчеркивает то, что мы говорили о романтической любви и природе подсознания.

Первая фраза, в которой влюбленные сообщают о волнующем чувстве узнавания, становится не такой таинственной, если вспомнить, что люди «выбирают» себе спутника потому, что он в некоторых отношениях похож на родителей, с которыми у них исходная связь. Неудивительно, что появляется дежавю и человек кажется знакомым. На подсознательном уровне это возрождение связи с теми, кто вырастил, однако теперь есть уверенность, что самые глубокие, фундаментальные детские устремления будут удовлетворены. Этот человек будет рядом всегда, и больше не придется страдать от одиночества и пустоты.

Вторая фраза — «Я не могу вспомнить, когда мы не были знакомы» — свидетельствует о том, что романтическая любовь — феномен древнего мозга. У влюбленного он сливает образы партнера и родителей и вводит его в царство вечного «сейчас». Подсознательно интимные любовные отношения воспринимаются очень похожими на то, что чувствует младенец в руках отзывчивой матери.

Вообще говоря, если посмотреть на пару влюбленных на пике отношений, можно сделать интересное наблюдение: они инстинктивно объединяются, подражая связи матери и ребенка. Ученые полагают, что такое поведение у обоих партнеров подпитывает окситоцин [4]. Они воркуют, щебечут, называют друг друга уменьшительными именами, которые постеснялись бы повторить на людях. Они гладят и ласкают друг друга, наслаждаются каждым квадратным сантиметром своих тел: «Какой чудесный пупочек!», «Какая бархатная кожа!», «Дай я поцелую твои ножки!» Мать относится к ребенку с таким же обожанием. Еще партнеры подпитывают иллюзию, что станут друг для друга суррогатными родителями. Фразу «я буду любить тебя так, как никто другой» подсознание интерпретирует как «сильнее, чем мамочка и папочка».

Не стоит говорить, что древний мозг приходит в восхищение от такого возвращения в прошлое. Влюбленные убеждены, что их изменит не тяжелый труд и не болезненный самоанализ, а просто соединение с человеком, которого древний мозг спутал с родителем.

А как насчет третьей фразы — о радостном соединении и единстве, охватывающем влюбленных? Словами «с тобой я ощущаю себя целостным и завершенным» они признаются, что неосознанно выбрали человека, в котором проявляются части их сути, отсеченные в детстве. Они нашли утраченное «я». Если человек привык подавлять собственные чувства, он выберет кого-то необычайно экспрессивного. Человек, которому не позволяли принимать свою сексуальность, найдет чувственного и раскованного. Когда люди с комплементарными чертами влюбляются

друг в друга, они будто внезапно освобождаются от угнетения. Как покалеченные андрогинные существа Платона, находят свою половинку и вместе обретают целостность. Благодаря ощущению первозданной связи у них появляется все, чего хотелось.

Что может сказать нам о природе романтической любви четвертая фраза? Прежде всего, признание, что завершение отношений воспринимается как смерть, обнажает страх снова стать нелюбимым. В душе вновь поселятся одиночество и тревога, единство с окружающим миром прервется. На более глубоком уровне это говорит о том, что партнеры неосознанно перекладывают ответственность за свое выживание с родителей друг на друга. То самое удивительное создание, которое пробудило эрос, теперь должно защитить от танатоса — вечно присутствующего страха смерти. Один партнер будет заботиться о неудовлетворенных детских потребностях другого и станет союзником в борьбе за безопасность и привязанность, необходимые для выживания. Эта фраза — свидетельство того, что влюбленные боятся из-за разлуки лишиться ощущения связи и своего места в этом мире.

КОРОТКАЯ ИНТЕРЛЮДИЯ

Некоторое время, однако, влюбленные сдерживают эти страхи и чувствуют, что дают друг другу возможность полностью реализоваться. Уже само наличие спутника жизни — успокаивающий бальзам, а проводя вместе столько времени, партнеры больше не чувствуют одиночества и изоляции. По мере роста доверия углубляется и интимность. Они могут начать обсуждать боль и печали детских лет, и в этом случае их ждет награда — искреннее сочувствие: «Как плохо, что тебе пришлось через все это пройти!» Они ощущают себя так, словно никто, даже родители, не заботился столь глубоко об их внутреннем мире.

Благодаря интимности партнеры могут даже пережить моменты эмпатического единения. В эти редкие минуты они не судят,

не интерпретируют друг друга и даже не сравнивают свой опыт. На какое-то короткое время отвлекаются от непрерывной поглощенности собой и начинают интересоваться реальностью другого человеческого существа.

Но романтическая любовь лечит раны не только благодаря такого рода словам и моментам сопереживания. Шестым чувством, которого иногда так недостает на последних этапах отношений, влюбленные точно угадывают, чего не хватает партнеру. Если ему нужно больше заботы, с радостью играют роль мамы с папой. Если нуждается в свободе, получает больше независимости. Если надо больше безопасности — его защищают и успокаивают. В паре проявляется спонтанная опека, которая, видимо, восстанавливает прежнее ощущение связи. Каждый из них словно становится любимым ребенком в идеальной семье.

Я ТАКОЙ, КАКИМ ТЫ ХОЧЕШЬ МЕНЯ ВИДЕТЬ

Почти все пары в начале отношений сознательно применяют уловки, чтобы показаться менее нуждающимися и более щедрыми, чем на самом деле. Если спрятать от спутника многочисленные собственные потребности, он вполне может предположить, что твоя цель в жизни — заботиться о *его* нуждах, и это делает человека очень желанным.

Луиза и Стив рассказывали, какие усилия они прилагали, чтобы очаровать друг друга. Через неделю после признания в любви Луиза пригласила Стива домой поужинать. «Я хотела показать свои таланты хозяйки, — призналась она. — Он считал меня карьеристкой, и я правда такая. Но мне хотелось, чтобы он увидел: готовить я тоже умею. Откровенно говоря, стряпуха я неважная и не люблю этим заниматься, хотя тогда ему об этом не говорила. После развода я питалась полуфабрикатами и ходила в рестораны». Чтобы ее жизнь выглядела как можно проще, Луиза отправила одиннадцатилетнего сына от предыдущего брака ночевать к другу. На этом этапе игры не стоило показывать Стиву проблемы с сыном-бунтарем. После этого она тщательно убрала в квартире, составила меню (всего два блюда, которые у нее уверенно

получались, — киш и поджаренные овощи) и украсила гостиную и столовую цветами. Когда Стив пришел, ужин был на столе, макияж свеж, а в доме звучала классическая музыка.

Стив в тот период старался казаться как можно более очаровательным и готовым помочь. «Я купил бутылку дорогого вина — гораздо лучше, чем то, что я обычно пью, — хотя и поморщился от цены. Когда мы поужинали, я помог с посудой и вызвался поменять лампочку на крыльце». Он демонстрировал, что будет ценным добытчиком и помощником. Несколько месяцев у них получалось устраивать свои жизни так, чтобы казалось, будто у них мало собственных забот.

Некоторые влюбленные прибегают к более серьезному обману, и это нарушает их отношения. Так было в случае Брэда, парня Джессики. Женщине попадались ненадежные мужчины. Она дважды разводилась, и два раза после этого отношения оказывались сложными. Когда закончился ее роман с Брэдом, человеком, который поначалу казался всецело ей преданным, она пришла ко мне [Харвиллу] за консультацией. Она отчаянно хотела прочного брака, но личная жизнь, казалось, находится вне ее контроля.

Джессика призналась, что Брэд сразу сильно ее привлек. Когда они начали проводить вместе больше времени, она почувствовала себя достаточно уверенной и рассказала о трудностях с противоположным полом. Мужчина посочувствовал и заявил, что никогда ее не бросит. «Если кто-то из нас уйдет, это будешь ты. Я всегда буду рядом», — сказал он. Брэд казался во всех отношениях тем надежным, достойным доверия человеком, которого Джессика искала всю взрослую жизнь.

Они тесно общались почти полгода, и Джессика начала расслабляться, уверенная, что их отношения в безопасности. Но однажды она пришла домой с работы, включила компьютер и обнаружила письмо. Брэд писал, что ему предложили более высокооплачиваемую работу на Аляске и он не мог отказаться. Он хотел сообщить об этом лично, но боялся, что это выведет ее из себя. Еще он добавил, что любит ее и надеется, что она поймет.

Оправившись от шока, Джессика позвонила лучшему другу Брэда и потребовала выложить ей все, что тот знает. И он рассказал, что ее партнер никогда не засиживался на одном месте и за пятнадцать лет знакомства пять или шесть раз переезжал и дважды был женат.

Можно предположить, что Брэд поначалу прибегнул к уловке из лучших побуждений. Вряд ли он хотел привязать Джессику к себе, а потом бросить. Однако время шло, и он понял, что не в состоянии дальше играть этот спектакль, прикидываться не тем, кто он на самом деле.

ОТРИЦАНИЕ

В какой-то степени все мы пользуемся отрицанием. В сложной жизненной ситуации хочется проигнорировать реальность и придумать более удобоваримый сценарий. Однако наиболее полно механизм отрицания включается именно на ранних этапах любовных отношений.

Джон, мужчина за тридцать, зашел в отрицании особенно далеко. Он занимался разработкой программного обеспечения для бухгалтеров и настолько в этом преуспел, что смог основать собственную компанию. На каждом сеансе первые десять-пятнадцать минут рассказывал, как идет его бизнес. Потом разговор заходил в тупик, он отводил глаза и начинал обсуждать главную тему: Шерил, его любимую женщину. Он был совершенно околдован ей и тотчас женился бы, если бы она только сказала «да». Однако та уклонялась от серьезных отношений.

Когда они познакомились, Шерил казалась настоящим идеалом: привлекательная, умная и восхитительно чувственная. Но спустя несколько месяцев отношений Джон начал замечать негативные черты. Например, она часто критиковала еду и обслуживание, когда они где-то ужинали, или подолгу жаловалась на работу и при этом ничего не делала, чтобы исправить положение.

Чтобы эти недостатки не оттолкнули его, Джон начал практиковать психическую гимнастику. Когда они шли обедать, он старался сосредоточиться на ее разборчивом вкусе, а не на критике, а когда девушка

разглагольствовала по поводу работы, думал, какая она стойкая, раз справляется с такими ужасными условиями. «Другие давно бы оттуда уволились», — говорил он мне с ноткой гордости в голосе.

По-настоящему беспокоила его только недоступность Шерил. Временами ему казалось, что она как будто отталкивает его. Ситуация усугубилась после примерно десяти месяцев знакомства. Совершенно неожиданно Шерил попросила сделать «небольшую передышку»: не встречаться неделю. Джон неохотно согласился, хотя и боялся, что девушка воспользуется полученной свободой для встреч с другими мужчинами.

В качестве компенсации Джон начал проводить время с женщиной по имени Патриция. Она совершенно не походила на Шерил: преданная, терпеливая и без ума от него. «Патриция согласилась бы выйти за меня в ту же минуту, — признался однажды Джон, — точно так же, как я сразу женился бы на Шерил. Но эта девушка меня не очень привлекает. Да, с ней интересно, но я никогда не скучаю, если ее нет рядом. Ее как будто не существует. Иногда возникает ощущение, что я ею пользуюсь, но я не люблю быть один». Тем временем разум заполняли мысли о недоступной, но такой важной Шерил: «Когда я не думаю о работе, всегда мечтаю о ней».

Почему Джон совершенно игнорировал чары одной девушки и при этом был готов закрывать глаза на недостатки другой? Вряд ли покажется странным, что мать Джона была критичной и отстраненной — чем-то вроде Шерил. Он вспоминал, что с детства видел на мамином лице озабоченное выражение. Это значило, что привлечь ее внимание будет сложно; непонятно, что у нее на уме. Как и все дети, он не понимал реальности матери и не интересовался этим. Знал только, что она часто для него недоступна и связь между ними прерывается. И он начинал провоцировать ее, пытаться вернуть внимание к себе и сердился, когда это не срабатывало. В конце концов она отталкивала его и отправляла в свою комнату.

И Джон научился страдать молча. Он хорошо запомнил день, когда это произошло. Мать накричала на него и шлепнула щеткой для волос.

Он не помнит, что ее так вывело из себя, но наказание было несправедливым. Он в слезах убежал и закрылся в кладовке. На двери внутри висело зеркало. Он включил свет и посмотрел на полосы слез на лице. «Всем наплевать, что я тут плачу, — сказал он себе. — Так какой в этом смысл?» Через некоторое время он успокоился и вытер слезы. Больше Джон не плакал никогда, даже когда мать умерла. В тот день он научился прикрывать грусть и гнев неизменной маской.

Детские переживания Джона помогают объяснить его глубокую привязанность к Шерил. Когда она игнорировала его ухаживания и просила не звонить несколько дней, его переполняла та же самая тоска по связи, как и в случае с матерью. С точки зрения древнего мозга эта женщина *и была* его матерью, и попытки завоевать ее благосклонность были взрослой версией плача и криков, к которым он прибегал в детстве.

В Шерил привлекала Джона и другая черта, хотя он с негодованием это отрицал. Все дело в том, что она была едким, критикующим человеком. Привлекало это его по двум причинам. Во-первых, как мы уже говорили, это напоминало ему о сердитой и эмоциональной матери. Во-вторых, ее плохое настроение помогало Джону вернуть контакт с собственными отрицаемыми эмоциями. Он сердился не меньше нее, но научился скрывать враждебность под маской покладистости и смирения. В детстве это было полезно, поскольку защищало от материнского нрава, но теперь без способности испытывать и выражать сильные эмоции он ощущал внутреннюю пустоту. Мужчина обнаружил, что с Шерил ему не надо сердиться самому. Это был подсознательный способ соединиться с собственным подавленным гневом.

ДОМАШНИЕ ФИЛЬМЫ

Поведение Джона — приписать возлюбленной скрытую часть самого себя — называют проекцией. Он спроецировал свою подавленную ярость на явный гнев Шерил. Она и правда была сердитым человеком, но он видел в ней еще и часть собственной природы, часть своей сути,

которая была несовместима с его представлениями о себе самом. Как и Джон, мы прибегаем к проекции всякий раз, отрицая или подавляя в себе какие-то черты и приписывая их другим. Это касается не только начала любовных отношений, но влюбленные — настоящие мастера в этом. Некоторые пары в течение всего брака ведут себя так, будто они незнакомцы, сидящие в темном кинотеатре и бросающие друг на друга мигающие изображения. Они даже не пытаются выключить свой проектор и присмотреться, кто служит экраном для их домашних фильмов.

На других можно проецировать и положительные черты. Например, Марта неосознанно переносила на мужа образ своего отца. И тот и другой были добрыми, любящими и необычайно понимающими. Но существовали и серьезные различия. Отец усердно работал, не полагался на удачу и всегда думал о безопасности семьи. Марте нравились эти качества, поскольку благодаря им она чувствовала, что ей ничего не угрожает и о ней заботятся. Она предполагала, что у ее мужа тоже есть эти качества, поскольку проецировала на него положительные черты отца. Но со временем женщине пришлось признать, что ее мужа не волнует безопасность и он не так консервативен, как ей казалось. Он гонял на автомобиле, занимался искусством, хотя это приносило мало денег, не укладывался в согласованный семейный бюджет. Ему доставляло удовольствие тратить средства на искусство, хорошую еду и быстрые автомобили — точно так же, как его отцу.

Марте было сложно смириться с этими чертами мужа. Они казались ей совершенно не соответствующими его характеру. Мы помогли ей понять, что такая беззаботность была не в характере ее *отца*, но с мужем ситуация иная. В конце концов она осознала, что не может больше проецировать на мужа свой домашний фильм, потому что он противоречит реальности.

ПСИХЕЯ И ЭРОС

Мимолетность и сложную природу романтической любви прекрасно иллюстрирует миф о Психее и Эросе, возникший во II веке н. э. [5]. Согласно этой легенде богиня Афродита завидовала смертной красавице

по имени Психея. В порыве гнева она приказала отвести Психею на вершину горы, чтобы та стала невестой чудовища. Родители и местные крестьяне со скорбью отвели молодую девушку на гору, приковали к скале и ушли. Но прежде чем чудовище добралось до Психеи, западный ветер сжалился над ней и нежно спустил с горы в долину, где — вот сюрприз! — жил Эрос, бог любви и сын Афродиты.

Молодые люди сразу полюбили друг друга, но Эрос не хотел раскрывать своей божественной сущности, опасаясь, что это станет препятствием для их отношений. Поэтому он приходил к ней только в темноте. Поначалу девушка согласилась с таким странным условием и наслаждалась любовью, ослепительным дворцом и красивыми владениями. Но однажды к ней в гости приехали две сестры. Они позавидовали ее счастливой судьбе и начали задавать въедливые вопросы. Психея не смогла на них ответить, и они предположили, что возлюбленный — отвратительный змей, желающий ее съесть.

Вечером перед появлением Эроса Психея спрятала под кровать лампу и острый нож. Если любовник окажется злым существом, она отрубит ему голову. Подождав, пока Эрос уснет, она потихоньку зажгла лампу. Но когда она наклонилась, чтобы поближе его рассмотреть, капля горячего масла попала богу на плечо. Тот быстро проснулся, увидел лампу и нож и вылетел в открытое окно, поклявшись покарать Психею за недоверие. Он покинул ее навсегда. В отчаянии Психея побежала следом, выкрикивая его имя, но не смогла догнать, споткнулась и упала. В ту же секунду божественный дворец и прекрасные окрестности исчезли, а она оказалась прикованной к скале на одинокой горной вершине. Мир радостного единения резко исчез.

Как и все мифы, этот сюжет может многому научить. В период романтической любви люди часто не желают, чтобы их партнер видел, кто они на самом деле, и сами не имеют реального представления о своем спутнике. Пока влюбленные идеализируют друг друга и не замечают недостатков второй половинки, они словно пребывают в чудесном замке.

Когда Психея увидела Эроса при свете лампы, он оказался могущественным богом с золотыми крыльями. Когда мы с вами зажигаем свои лампы и впервые объективно смотрим на возлюбленных, они, наоборот, оказываются не богами, а несовершенными людьми, у которых полно бородавок и пятен, отрицательных качеств, которые мы не хотели признавать. Блаженство романтической любви сменяется напряжением и борьбой за власть, которая обрывает связи и бросает наш мир в темноту и несчастья — как это было с бедной Психеей.

ГЛАВА 5
БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ

Я не могу жить ни без тебя, ни с тобой.

Овидий

Когда романтическая любовь заканчивается и начинается борьба за власть? У большинства пар это заметное изменение происходит, когда партнеры дают друг другу обязательство быть вместе: «Давай устроим помолвку», «Давай поженимся», «Давай некоторое время не будем встречаться больше ни с кем». Игривый, манящий танец ухаживания подходит к концу. Им уже мало ощущать *надежду* на радостное единение и полноту жизни (причина эйфории романтической любви). Они хотят *реалий* совместной жизни. Теперь партнер должен удовлетворять целую иерархию ожиданий, отчасти осознанных, но в большинстве подсознательных.

Каковы осознанные ожидания? В традиционных союзах они во многом обусловлены родительскими установками и культурными стереотипами. Например, мужчина может считать, что его избранница должна взять на себя бо́льшую часть работы по дому, готовить, ходить по магазинам, стирать, устраивать праздники, стать «семейной медсестрой». Кроме этого стандартного набора у мужчины будут и специфические требования, зависящие от его воспитания. Например, он будет ждать, что в воскресенье его жена приготовит ему какой-то особый завтрак, а потом

они отправятся на прогулку в парк: именно так проводили воскресенье его родители, и его день будет неправильным без этих важных аккордов.

При этом у жены бывает свой длинный набор ожиданий, нередко противоречащих ожиданиям мужа. В дополнение к большинству «мужских» обязанностей супруг должен помогать ей с готовкой, покупками и стиркой. Как и многие современные женщины, она наверняка хочет, чтобы он принимал активное участие в воспитании детей. А может быть, она управляет хедж-фондом и вовсе считает, что им с супругом нужно поменяться ролями.

Кроме того, у женщины тоже есть ожидания, связанные с детством. Может быть, на выходных она обязательно должна посетить церковь, а потом устроить обед с родственниками. Если партнеры не обсудили все эти нюансы заранее, они могут стать источником постоянных трений.

Однако гораздо важнее этих осознанных и полуосознанных ожиданий ожидания подсознательные. Важнейшее из них заключается в том, что партнер будет любить их и заботиться о них лучше, чем родители [1]. Он должен помочь разобраться с неудовлетворенными детскими потребностями, неустанно и с любовью их удовлетворять.

Это те самые ожидания, которые подпитывали восторг романтической любви, но на нынешнем этапе уменьшается желание ответить взаимностью. В конце концов, человек вступает в любовные отношения не для того, чтобы удовлетворять потребности *партнера*, а чтобы повысить собственное психологическое и эмоциональное благополучие. Если отношения кажутся безопасными, в глубинах древнего мозга срабатывает переключатель, активирующий скрытые детские желания. Внутренний раненый ребенок как будто берет верх и заявляет: «Я долго хорошо себя вел, чтобы этот человек был всегда рядом. Теперь я хочу получить награду». В результате мужчина и женщина делают большой шаг назад и ждут, когда их отношения принесут им дивиденды и прежде всего освободят от гложущей их глубоко внутри тревоги.

Изменения бывают как постепенными, так и резкими, но в какой-то момент партнеры пробуждаются и обнаруживают, что их потребности

не удовлетворены. К ним могут вернуться многие страхи и чувство разорванной связи, которое они испытывали до влюбленности. Они становятся смущенными, разочарованными, не такими нежными. Уже реже чешут друг другу спинку и пишут любовные записки, меньше занимаются любовью. Они перестают искать повод побыть вместе и начинают проводить больше времени на работе, у друзей, сидеть в интернете. Они как будто переезжают в более холодный климат.

ПОЧЕМУ ТЫ ИЗМЕНИЛСЯ?

Партнеров ждет и еще одно неприятное открытие. В какой-то момент отношений многие пары обнаруживают, что черты, которые они когда-то ценили, начинают их раздражать. Муж видит, что консерватизм — одно из главных качеств, которое его привлекало в будущей супруге, — делает ее зажатой ханжой. Жена замечает, что немногословность и отстраненность спутника, которые она когда-то считала признаком духовности, заставляют ее чувствовать себя одинокой. Мужчина воспринимает импульсивность и общительность своей половинки как нарушение его личных границ. Женщина понимает, что рациональная натура избранника, которая поначалу хорошо дополняла ее собственную, эмоциональную, превращает его в бесчувственного робота.

Чем объяснить эти беспокоящие перемены? Если помните, желая соединиться и стать такими же цельными и идеальными, как в младенчестве, мы выбираем партнеров, которые восполнят части нашей сущности, отринутые в детстве. Мы ищем людей, которые будут компенсировать отсутствие креативности, неспособность мыслить или чувствовать, подавленную сексуальность. В союзе мы ощущаем связь со скрытой частью себя. Поначалу это, кажется, срабатывает, но со временем комплементарные черты спутника начинают будоражить в нас эти запретные чувства и особенности.

Давайте вернемся к истории Джона — успешного бизнесмена из предыдущей главы, который проводил время с Патрицией, но отчаянно

хотел быть с Шерил, — и посмотрим, как эта драма разыгрывается в реальной жизни. Однажды Джон пришел на сеанс психотерапии в возбужденном состоянии. Он не стал уделять традиционные пятнадцать минут на разговоры о бизнесе и сразу выложил хорошие новости. Шерил сделала редкий примирительный жест и позволила ему переехать к ней на шестимесячный «пробный период». Его мечты начали сбываться.

Эйфория Джона продолжалась несколько месяцев. За это время он решил, что больше не нуждается в консультациях (как и большинство клиентов, он не хотел работать над своими проблемами, когда считал, что абсолютно счастлив). Но через некоторое время он позвонил и записался на прием. Оказалось, у них с Шерил снова появились трудности. Одна из проблем, о которых он упомянул, заключалась в том, что энергичный характер девушки начал выводить его из себя. Он терпел, как он выразился, ее «излишнюю эмоциональность», когда она была направлена на других, например если Шерил ругала служащего или возбужденно разговаривала с подругой. Когда же она направляла свои высоковольтные эмоции на него, он начинал паниковать. «У меня в голове вот-вот будет короткое замыкание», — признался он.

Джон так нервничал рядом с Шерил, потому что она пробуждала его собственный подавленный гнев. Поначалу вместе с ней он испытывал успокаивающую иллюзию контакта со своими чувствами, но через некоторое время ее эмоциональная раскованность простимулировала его эмоции до такой степени, что они начали пробиваться наружу. Его «сверх-я» — часть мозга, которая выполняла материнский запрет на гнев, — непрестанно посылало сообщения об ошибке, предупреждая не трогать это правило. Джон боролся с тревожностью, пытаясь усмирить Шерил: «Ну зачем так волноваться! Ты ведешь себя как идиотка» или «Сначала успокойся, а потом поговорим. Я не понимаю ни слова из того, что ты произносишь». Ту самую черту, которая когда-то была такой соблазнительной, его древний мозг начал воспринимать как угрозу существованию.

В ваших отношениях тоже, вероятно, был период, когда вам захотелось, чтобы партнер стал менее сексуальным, легкомысленным или непосредственным — каким-то образом менее целостным, — поскольку эти качества пробуждали в вас подавленные черты и ваше утраченное «я» угрожало неожиданно выйти на поверхность. В такие минуты немедленно включалась в дело «внутренняя полиция», которая не давала этим элементам «я» проявиться, и вас переполняла тревога. Это было настолько неприятно, что вы, возможно, даже пытались подавить своего партнера — так же, как родители подавляли вас. Защищая свое существование, вы старались уменьшить реальность другого человека.

Растущий дискомфорт, связанный с комплементарными чертами партнера, — это лишь часть быстро надвигающейся бури. В центр внимания начинают попадать и негативные черты, те самые, которые вы решительно отвергали во время романтической фазы отношений. Хроническая депрессия, тяга к алкоголю и безответственность вдруг становятся болезненно очевидными, и вам дурно от того, что этот человек может разрушить ваш живой, полный чудес и радостных связей мир и вернуть то гнетущее ощущение разрыва связи, которое вы испытывали в детстве.

ВЗГЛЯД НА БОЛЕЗНЕННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

Меня [Харвилла] это неприятное открытие ждало в начале первого брака — честно говоря, на второй день медового месяца. Мы с женой должны были провести неделю на острове у берегов Южной Джорджии. Мы гуляли по пляжу, я брел через завалы сплавного леса, а жена шла в воде метрах в семидесяти передо мной. Она склонила голову и с увлечением искала ракушки. Я посмотрел на ее силуэт на фоне восходящего солнца. То, как она выглядела, я помню до сих пор. Она стояла ко мне спиной, в черных шортах и красном топе. Ее светлые волосы развевались по ветру до плеч. Мой взгляд остановился на опущенных плечах, и я вдруг испытал прилив тревоги и сразу же после этого — гнетущее осознание,

что я женился не на той девушке. Это было настолько сильное чувство, что мне пришлось подавить в себе порыв броситься к машине и уехать оттуда. Я стоял ошеломленный. Тут жена повернулась ко мне, помахала и улыбнулась, и я почувствовал себя так, будто она разбудила меня от кошмара. Я помахал в ответ и поспешил к ней.

Передо мной словно на мгновение приподнялась, а потом снова опустилась некая завеса. Лишь много лет спустя я разобрался, что же тогда произошло. Все прояснилось, когда я сам был на сеансе психотерапии. Врач помогал выполнить регрессию — специальный прием, который переносит человека в детство. Я увидел себя нескольких лет от роду, игравшим на полу на кухне, а мама хлопотала у плиты, повернувшись ко мне спиной. Я был ее девятым ребенком, и она проводила на кухне, скорее всего, по четыре-пять часов в день — готовила и убирала. Я довольно четко видел мамину спину. Она стояла у плиты в ситцевом платье и фартуке. Плечи были опущены, а взгляд устремлен вниз.

Эта сцена помогла мне осознать, что у мамы не было на меня сил — ни физических, ни эмоциональных. Отец умер от травмы головы всего за несколько месяцев до этого, и она осталась наедине со своим горем, нехваткой денег и девятью детьми, о которых нужно было заботиться. Тогда я, конечно, был слишком мал, чтобы осознавать источник ее проблем, и понимал только, что мне хочется любви и привязанности. Теперь, во взрослом возрасте, я видел, что она была невероятно подавлена трагедией и мало могла мне предложить. Это стало открытием. До этого сеанса я считал, что повторяющиеся приступы тревоги связаны с тем, что родители умерли, когда мне было всего шесть лет, а теперь увидел, что чувство брошенности появилось намного раньше.

Все еще в состоянии регрессии я позвал маму, но она не ответила. Я сидел в кабинете психиатра и плакал от боли. Затем меня посетило второе откровение. Я вдруг осознал, что случилось со мной в тот медовый месяц. Когда я увидел, что жена далеко, что она поглощена собой и ее плечи опущены, у меня появилось жутковатое предчувствие, что мой брак станет повторением детства, проведенного рядом с убитой горем

матерью. Пустота моих ранних дней вернется. Прозрений было слишком много, и я быстро опустил занавес.

В какой-то момент большинство людей обнаруживают, как что-то в партнере пробуждает сильные воспоминания о детских травмах. Иногда параллели очевидны. Девушка, пережившая родительское насилие, может увидеть склонность к такому поведению у своего парня. Мужчина, выросший в семье алкоголиков, может вступить в брак с женщиной, страдающей от начальной стадии алкоголизма или наркомании. Дочь неверного отца может узнать, что у ее партнера есть любовница.

Однако по нашим наблюдениям сходство между родителями и партнерами часто не столь заметно, как, например, в случае Бернарда и Кэтрин. Они были женаты двадцать восемь лет. Бернард работал менеджером в государственном учреждении, а Кэтрин вернулась к учебе, чтобы получить высшее образование в области юриспруденции. У них было трое детей и внук.

Однажды вечером они пришли на еженедельный прием. Оба выглядели разбитыми и подавленными. Было очевидно, что недавно у них произошел конфликт, который в бесчисленных вариациях повторялся на протяжении последних двадцати лет брака. Подобное бывает у многих пар: однотипная ситуация воспроизводится много раз и партнеры знают свои роли наизусть.

Оказалось, что последняя ссора произошла, когда они украшали дом к Рождеству. Бернард, как обычно, был молчаливым и поглощенным собственными мыслями. Кэтрин командовала. В гости на праздники должны были приехать трое детей с супругами, поэтому ей хотелось, чтобы дом выглядел ухоженным и нарядным. Бернард прилежно выполнял все, о чем она его просила, но продолжал думать о своем. Примерно через час его молчание начало нервировать Кэтрин. Она попыталась втянуть его в разговор о детях, но он выдавил из себя всего несколько предложений. Муж раздражал ее все больше и больше. Наконец она накинулась на него из-за того, как он вешал на елку гирлянды. «Ты вообще смотришь, что делаешь? Я бы и без тебя справилась!» Бернард подождал, пока она

выговорится, а потом спокойно развернулся и пошел в гараж. Кэтрин бросилась к окну на кухне. Когда дверь за мужчиной закрылась, ее охватили две первобытные эмоции: страх и гнев. Гнев возобладал: на этот раз она не даст ему уйти! Она пошла следом и распахнула дверь. «Ну почему ты никогда мне не помогаешь? Тебя никогда нет, когда ты мне нужен. Ты вечно находишь повод исчезнуть. Что с тобой не так?» Древний мозг Бернарда отреагировал на нападение — которое было лишь взрослой версией младенческого плача — и перешел в контратаку. «Может быть, я бы тебе и помогал, если бы ты не была такой стервой! — бросил он в ответ. — Ты меня вечно преследуешь. Мне нельзя пять минут побыть одному?» Теперь уже *он* кипел от гнева, а Кэтрин разрыдалась.

Со стороны легко шаг за шагом описать развитие их ссор. Поводом к конфликту почти всегда была отстраненность Бернарда. Пытаясь получить от него какую-то реакцию, женщина начинала втягивать его в разговор. Муж почти не отвечал и продолжал заниматься тем, что делал. Кэтрин по-прежнему не видела внимания с его стороны, и ее ярость нарастала. Доведенный до крайности, Бернард отвечал тем же.

Когда они прорабатывали последний случай, я спросил Кэтрин, что она чувствовала, когда готовилась к празднику, а Бернард молчал. Она на секунду задумалась, пытаясь вспомнить свои ощущения, а потом подняла глаза с озадаченным выражением и сказала:

— Я чувствовала испуг. Я боялась, что он не будет со мной говорить. — Она впервые поняла, что боится его молчания.

— Чего вы опасались, Кэтрин?

— Я думала, что он собирается меня обидеть, — ответила она быстро.

Бернард посмотрел на нее широко открытыми глазами.

— Давайте спросим мужа, — сказал я [Харвилл]. — Бернард, у вас были мысли обидеть жену?

— Обидеть? — сказал он в недоумении. — Обидеть ее?! Да я за всю свою жизнь ее пальцем не тронул. Я просто думал о своем. Обо всяких бытовых вещах, например: нужна новая крыша или пора поменять резину на зимнюю.

— Правда? — спросила Кэтрин. — Ты в тот день на меня не сердился?

— Да нет же! Конечно, меня нервировало то, что ты постоянно мной командуешь и критикуешь меня, но мне хотелось просто уйти и больше ничего. Я постоянно думал, как хорошо было бы спокойно поработать в гараже без всех этих вечных придирок.

— А я это вижу так, что ты постоянно на меня злишься, а потом не можешь выдержать и взрываешься.

— Я и правда взрываюсь, — согласился Бернард, — но перед этим тебе надо два или три часа ко мне цепляться! Любой не выдержит. Все начинается не с того, что я на тебя злюсь.

Это совпадало с моими наблюдениями. Бернард не казался злым человеком. Внимательный психотерапевт постепенно подводит клиента к глубоким выводам и знает, когда наступает подходящий момент.

— Кэтрин, — сказал я. — Теперь на секунду закройте глаза и подумайте, что вас пугает, когда Бернард вам не отвечает.

— Я не знаю. Просто само это молчание... — ответила она через полминуты. Ей было сложно придумать что-то еще.

— Хорошо, остановимся на секунду на этой мысли. Попытайтесь вспомнить что-то связанное с молчанием из вашего детства. Закройте глаза.

В комнате стало тихо. Наконец Кэтрин открыла глаза и сказала:

— Отец! Я никогда раньше этого не видела. У него часто бывали депрессии. Вообще у него диагностировали биполярное расстройство. Иногда он неделями находился в подавленном состоянии и почти не разговаривал. Я знала, что в таком настроении его лучше не трогать, потому что, если сделаешь что-то не так, он будет злиться. Однажды он дал мне пощечину. Когда я видела, что он начинает впадать в депрессию, мне всегда становилось страшно. Было понятно, что нас всех ждет тяжелый период.

У отца Кэтрин и ее мужа была общая черта: они оба подолгу молчали, и это, без сомнения, была одна из причин, по которой Бернард привлек женщину. Она не вышла замуж за разговорчивого, открытого человека.

Чтобы продолжить борьбу за стабильную любовь и доброту, она нашла партнера с негативными качествами ее отца. Но Бернард напоминал его лишь поверхностно. Он молчал, потому что был интровертом, а не потому, что страдал от депрессии и был подвержен приступам гнева.

Мы обнаружили этот феномен у многих пар. Люди реагируют на спутника, словно он копия их родителей, хотя черты совпадают не полностью. Испытывая неугасающую потребность завершить незаконченные дела, они проецируют на партнера отсутствующие у него родительские черты, а затем, действуя так, как будто эти качества у него действительно есть, провоцируют ожидаемую реакцию. Один наш коллега утверждает, что люди «либо подбирают пару под Имаго, либо проецируют, либо провоцируют».

О ЧЕРЕПАХАХ И ГРАДЕ

Читая о Бернарде и Кэтрин, вы, может быть, заметили у них еще одну комплементарную черту: они по-разному реагировали на тревогу. Когда разыгралась их ключевая сцена, мужчина ушел в гараж, а женщина побежала за ним, бросаясь обвинениями и словами «всегда» и «никогда». Как мы уже говорили, единственная цель древнего мозга — выживание. Он постоянно оценивает все вокруг, проверяя, опасно это или нет. Если все в порядке, можно есть, играть, заботиться и искать себе пару. Но если что-то вызывает страх, приходит в действие внутренняя система защиты: замереть («Может быть, меня не заметят»), бежать («Если успею убежать/улететь/уплыть, я спасусь») или бить («Я раню или убью врага»). Именно такая архаичная защитная система — «бей, беги или замри» — не дает нам погибнуть. Но эта часть головного мозга не видит разницы между прошлым и настоящим и между эмоциональной и физической безопасностью. Сигнал тревоги один и тот же, поэтому в Имаго-терапии так важна безопасность в *пространстве между*.

Когда в детстве мы испытывали трудности из-за родительского вмешательства или пренебрежения, то применяли защиту, чтобы оградить

себя от эмоциональных травм: минимизировали чувства (замри или притворись мертвым) или максимизировали их (бей или беги). В терапии мы называем минимизаторов *черепахами*, а максимизаторов — *градом*. Граду внутренний голос подсказывает: «Я *заставлю* партнера уделить мне больше внимания и любви. Я буду повышать голос и энергичнее выражать чувства и мысли». Черепахе подсознание говорит: «Я *заставлю* партнера уважать мои границы. Я буду все глубже прятаться в панцирь, исключая его из личного пространства и решая все самостоятельно». Динамика «град — черепаха» поддерживает себя и имеет сильнейшие последствия. Чем дальше черепаха отступает, тем сильнее град бьет, и наоборот, усугубляя взаимную тревогу. Разумеется, из-за колеблющейся в поле отношений энергии противоположностей град и черепаха влюбляются друг в друга.

Мы определили три крупнейших источника конфликтов, из которых складывается борьба за власть. По мере того как в романтической любви размывается ощущение полноты жизни, партнеры начинают:

— пробуждать друг у друга подавленные чувства и реакции;
— вновь наносить друг другу детские раны;
— использовать противоположные методы защиты, чтобы избавиться от тревоги в отношениях.

Все это происходит неосознанно. На поверхности человек просто испытывает разочарование, смущение, гнев, тревогу, чувствует себя нелюбимым. Совершенно естественно обвинять в несчастье спутника. «Я-то, конечно, не изменился. Я тот же самый человек, что и раньше! Значит, изменился партнер!»

ОРУЖИЕ ЛЮБВИ

Чтобы заставить своего партнера быть более любящим, люди в отчаянии прибегают к негативной тактике. Они воздерживаются от проявления привязанности, становятся эмоционально отстраненными,

раздражительными и критикующими. Они нападают и обвиняют: «Почему ты не...», «Почему ты всегда...», «Почему ты никогда...». Эти словесные камни они швыряют в попытке заставить спутника быть теплым и отзывчивым. Если причинить ему достаточно сильную боль — кажется им, — он смягчится и вернется к прежнему любящему поведению. Для психотерапевта огульные обвинения со словами «всегда» и «никогда» служат признаком детских ран. Это ключи, которые активируют травмы прошлого в нынешних отношениях.

Что заставляет человека полагать, что рана партнера сделает его более любящим? Почему прямо, спокойно, уважительно и человеческим языком не рассказать друг другу, что нам нужно больше внимания, привязанности, секса, свободы или чего-то еще? Однажды мы задали этот вопрос на мастер-классе для пар. Он не был риторическим: у нас тоже не было на него ответа. Но так сложилось, что несколько минут до этого мы говорили об инстинктивной детской реакции на огорчение — плаче, и ответ вдруг стал ясен. Виноват снова наш древний мозг. Младенец не улыбается маме, чтобы она его покормила, и не выражает свой дискомфорт словами. Он просто открывает рот и плачет, а вскоре замечает: чем громче кричишь, тем быстрее к тебе придут. Успех этой тактики оставляет отпечаток в памяти. Если хочешь заставить мир реагировать на свои потребности, если тебе плохо — провоцируй всех вокруг, будь как можно неприятнее, и кто-нибудь придет на помощь.

Этот примитивный способ сообщать о своих проблемах характерен для большинства пар, погруженных в борьбу за власть. Однако в нашей практике есть особенно яркий случай. Они были женаты примерно двадцать пять лет. Захари был уверен, что Тина не только эгоистичная, но и мстительная. «Она никогда обо мне не думает», — жаловался он, рассказывая, как жена его игнорирует. Тина сидела на стуле и качала головой, показывая, что она не согласна. Как только он закончил, она подалась вперед и громко и искренне сказала: «Поверьте, я делаю все, что в моих силах, чтобы ему угодить. Я провожу с ним больше времени. Я провожу с ним меньше времени. Этой зимой я даже научилась кататься

на лыжах, чтобы его порадовать, хотя терпеть не могу холод! Но ничего не помогает».

Чтобы выйти из тупика, мы попросили Захари назвать одну конкретную вещь, которую жена может сделать, чтобы ему стало лучше. Одно реальное дело, благодаря которому он почувствует себя любимым. Сначала он экал и мычал, а потом заявил: «Мы двадцать пять лет женаты, и если она до сих пор не знает, чего я хочу, значит, она не обращала на меня внимания!»

Захари, как и все остальные, смотрел на мир примитивно. Когда он лежал в колыбели, взрослый казался ему огромным существом, которое склоняется над ним и реагирует на все его нужды. Его кормили, одевали, мыли и утешали, хотя сам он не мог выразить своих потребностей. На этой доречевой стадии развития он получил крайне важный урок, оставивший в нем неизгладимый отпечаток: другие должны догадываться, чего он хочет, и давать это ему, а ему самому достаточно просто плакать [2]. Это довольно неплохо работало в младенчестве, но во взрослом возрасте потребности стали намного сложнее. Кроме того, жена — это не преданная мать, склонившаяся над кроваткой. Это партнер со своими потребностями и ожиданиями. Тина хотела сделать Захари счастливым, но не знала, что для этого нужно, а без информации ей приходилось играть взрослую версию игры «Прикрепи ослу хвост». «Ты этого хочешь? Или этого?»

Если партнеры не говорят, что им требуется, но при этом постоянно критикуют друг друга за то, что не получили желаемого, неудивительно, что в отношениях происходит разрыв. Протекающая между ними река — пространство между — забивается мусором, и любовь начинает давать сбой. Наступает период мрачной, решительной борьбы за отзывчивость. Такие маневры только усугубляют вражду, но партнеры не сдаются. Это классический пример того, что Фрейд называл *навязчивым повторением* — склонностью раз за разом повторять неэффективное поведение.

Борьба за власть была и в наших отношениях: мы часто спорили, где и как провести отпуск. У нас противоположные, абсолютно разные

предпочтения. Я [Хелен] — домосед, и, поскольку мне и так приходится много ездить по работе и семейным делам, свободные дни я предпочитаю проводить дома. Харвилл, наоборот, страстный путешественник. В результате мы постоянно ссорились, «победитель» всегда чувствовал свою правоту, а «побежденный» обижался, что его проигнорировали. Эта война повторялась год за годом, пока мы не начали применять принципы, которые опишем в следующих главах. Благодаря взаимоуважению мы нашли элегантный выход: купили дом на колесах. Харвилл получил возможность свободно путешествовать, а я создала свой маленький рай: могла готовить и заниматься рукоделием.

Некоторые пары враждуют всю жизнь. (У нас разрывы и воссоединения продолжались более трех десятилетий.) Со временем партнеры оттачивают умение пробивать защитные барьеры и травмировать психику. Роб, например, описывал такую сцену. Его пожилую мать поразил рассеянный склероз. Она была прикована к постели и развлекала себя чтением и просмотром телевизора. Однажды Роб вошел к ней в спальню и увидел, что отец отобрал у нее пульт и дразнит, не давая переключить канал. Мать была в слезах от отчаяния. По словам Роба, борьба между родителями продолжалась минимум сорок лет.

СТАДИИ БОРЬБЫ ЗА ВЛАСТЬ

В пылу борьбы вы с партнером вряд ли осознаете, с чего все началось и чем закончится. Но если посмотреть на ситуацию со стороны, вы увидите, что конфликт развивается по предсказуемому сценарию: вы проходите хорошо описанные в психологии стадии переживания утраты [3]. Сначала вы переживаете шок, некий момент истины, когда вдруг наступает озарение: «Меня обманули! Это не тот человек, на котором я женился!» Вы осознаёте, что ваш брак будет не таким, как вы ожидали. Вслед за шоком приходит отрицание. Разочарование настолько велико, что вы изо всех сил пытаетесь посмотреть на негативные черты партнера в позитивном ключе. «Она вовсе не эгоистка и может помогать другим,

просто у нее слишком много дел». Но в конце концов отрицать уже не получается, и начинается гнев. Может, партнер сильно изменился с тех пор, когда вы в него влюбились, или вы обманывались в отношении его истинной природы. Вы испытываете боль, и чем сильнее расходятся ваши представления с реальностью, тем больнее вам становится.

Если пара переживает стадию гнева и не распадается, яд частично уходит и наступает четвертая стадия — торг. Это выглядит примерно так: «Ты будешь меньше выпивать, а я начну больше интересоваться сексом». Или: «Если ты постараешься добрее относиться к моей матери, я буду чаще ездить с тобой на рыбалку». Психотерапевты нередко, сами того не желая, растягивают эту стадию, когда пытаются помочь партнерам заключить такого рода поведенческие контракты, не затрагивая корня проблемы [4].

Финальная стадия борьбы — отчаяние. На данном этапе уже нет надежды обрести радость и счастье с партнером — слишком долго длилась боль. В этот момент приблизительно половина пар распадается, а большинство тех, кто остается вместе, образует так называемые *параллельные* отношения и пытается найти счастье на стороне.

ИТОГ ПЕРВЫХ ПЯТИ ГЛАВ

Для ясности мы хотели бы кратко обсудить первые главы книги. Итак, нас тянет к партнеру по двум причинам: во-первых, у него есть как положительные, так и отрицательные качества людей, которые нас вырастили, и, во-вторых, он компенсирует черты нашей личности, которые нам не давали проявить в первые годы жизни. Мы вступаем в союз с подсознательным предположением, что партнер станет для нас суррогатным родителем и восполнит все, чего нас лишили в детстве. Чтобы снова ощутить связь и полноту жизни, достаточно просто влюбиться.

Через некоторое время мы понимаем, что наши мечты не сбылись. Мы уверены, что партнер намеренно игнорирует наши потребности. Он точно знает, что, когда и как мы хотим, но почему-то не хочет нам

помогать. Это выводит из себя, и мы впервые отчетливо видим все недостатки партнера, а черты, которые нас когда-то привлекали (наши «потерянные элементы»), теперь только раздражают.

В момент отчаяния нам кажется, что лучший способ добиться от партнера желанного поведения — ругаться и устраивать истерики. Еще с младенческого возраста мы усвоили: если кричать достаточно громко и долго, тебе обязательно помогут.

Возможно, в нашем резюме это не сразу бросается в глаза, но романтическая любовь и борьба за власть — две стороны одной медали. Такое утверждение может показаться странным: для первого периода характерны взаимное восхищение и желание сделать друг другу приятное, а для второго — ненависть и борьба интересов. Тем не менее мотивация у партнеров одна и та же. На обеих стадиях люди ищут способ преодолеть свои психологические трудности и глубоко укоренившееся чувство, что их не любят и что они недостойны любви. Кроме того, и в период романтической любви, и во время борьбы за власть каждый в паре уверен, что партнер способен подарить ему ощущение радостной цельности и полноты жизни.

Как выйти из этого лабиринта? Что лежит за пределами борьбы за власть? В следующей части мы поговорим о других отношениях — *осознанном партнерстве* — и объясним, как выпутаться из борьбы, вновь соединиться и еще раз пережить любовь и радость.

ЧАСТЬ II

ОСОЗНАННОЕ ПАРТНЕРСТВО

ГЛАВА 6
ОСОЗНАНИЕ

Брак редко, вернее вообще никогда, не переходит в индивидуальные отношения гладко и без кризисов. Осознанное рождается в муках.

Карл Юнг

Если пробежаться по первым пяти главам, может сложиться впечатление, будто причина большинства проблем в отношениях — это древний мозг. Именно он побуждает выбирать партнеров, обладающих положительными и отрицательными чертами наших родителей. Именно он источник сложных защитных стратегий черепахи и града, которые спонтанно включаются, когда нет ощущения безопасности. И именно он отвечает за наш инфантильный отклик на отчаяние, реакцию «бей, беги или замри».

Однако древний мозг играет в любовных отношениях и позитивную роль. Прежде всего, наше подсознание всегда начеку и готово бороться за выживание. Еще оно стремится вернуть чувство радости, которое мы испытывали в раннем детстве. А когда нас тянет к человеку, который становится нашим партнером, проекция временно ослепляет, не давая видеть перед собой реального человека, но она же и укрепляет связь, создавая предпосылки для будущего роста.

Проблема в том, что древний мозг действует реактивно и сложно контролировать его реакцию. Чтобы достичь важных целей древнего мозга,

необходимо призвать на помощь новый мозг — тот самый, который принимает решения, проявляет волю, знает, что партнер — это не родитель, сегодня — это не всегда, а вчера — не сегодня. Нам нужно сделать так, чтобы умение рационально мыслить, которое мы применяем в разных сферах жизни, помогало нам в любовных отношениях. Когда возникнет контакт между мощными, инстинктивными порывами древнего мозга и познавательными силами нового, вы сделаете первый шаг к истинной любви на всю жизнь. Объединив инстинкты древнего мозга и здравый смысл нового, вы сможете отказаться от борьбы за власть.

СОЮЗ ДРЕВНЕГО И НОВОГО МОЗГА

Как выглядели бы любовные отношения, если бы новый мозг играл в них более активную роль? Давайте рассмотрим типичную сцену сначала при неосознанном партнерстве — с доминированием древнего мозга, — а потом при осознанном, когда древний мозг сдерживается разумом.

Представьте, что вы спокойно завтракаете, и вдруг партнер заявляет: «У тебя вечно пригорают вафли!» Древний мозг, отвечающий за безопасность, тут же считывает атаку. Его не заботит, что вас критикует близкий человек, — главное, на вас нападают. Поскольку вы не можете приглушить реакцию древнего мозга, то нападете в ответ: «Ну так сам готовь!» — или попытаетесь избежать ссоры, уткнувшись в телефон. Партнер почувствует себя либо атакованным, либо брошенным и снова захочет нанести удар. Запускается механизм непрерывных эмоций, и сделать то, чего вы оба на самом деле хотите, — насладиться совместным завтраком — уже не получится.

Самое время призвать на помощь новый мозг. Разумное решение в этой ситуации — спокойно признать гнев партнера, не пытаясь обороняться. Например, можно сказать: «Я вижу, ты сердишься, что у меня снова подгорели вафли?» Спутник согласится: «Да, совершенно верно! Я устал от того, что у нас портятся продукты. В следующий раз будь поосторожнее!» Вы, снова полагаясь на тактичность нового мозга, ответите:

«Да, ты прав. Мы действительно переводим продукты». Поскольку вы не встретили замечание в штыки, можно предложить решение: «Давай я куплю удлинитель и перенесу вафельницу в столовую, чтобы мы оба за ней следили». Партнер, обезоруженный вашей способностью мыслить рационально и находить альтернативное решение, вероятно, успокоится: «Хорошая мысль. Спасибо, что не обиделась. У меня проблемы на работе, я отстаю от графика, поэтому с утра немного раздражителен». Отвечая на гневные выпады в спокойной манере, проявляя креативность, вы из спарринг-партнера превращаетесь в друга. Полагаясь на новый мозг, который, в отличие от старого, понимает, что упрек за подгоревшие вафли — это не нападение с кухонным ножом, вы учитесь управлять инстинктивной реакцией «бей, беги или замри».

ДЕСЯТЬ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОЗНАННОГО ПАРТНЕРСТВА

Давайте перейдем к более общей картине и поговорим о том, что мы подразумеваем под *осознанным партнерством*. Начнем с определения. *Осознанное партнерство* — это отношения, которые характеризуются взаимной поддержкой и способствуют психологическому и духовному росту обоих партнеров. Двое сосредоточены на отношениях как первичной, необходимой заботе о *пространстве между*.

Каковы характеристики осознанного партнерства? Вот список некоторых ключевых особенностей отношения и поведения.

1. **Вы осознаёте, что у любовных отношений есть скрытая цель: помочь преодолеть ограничения вашего детства.** Вместо того чтобы сосредоточиваться на поверхностных желаниях и потребностях, вы учитесь узнавать глубинные нерешенные детские проблемы. Благодаря «рентгеновскому снимку» отношений ежедневные взаимодействия становятся более осмысленными. Вы начинаете лучше понимать, что вас озадачивает, чувствуете себя в безопасности

и контролируете ситуацию. Ключевая мысль следующая: подсознательная цель брака — завершить детство.

2. **Вы создаете более точный образ партнера.** Когда вы впервые поняли, что вас тянет к этому человеку, его образ соединялся с образами людей, которые вас воспитывали. Позже вы спроецировали на него свои отрицательные качества, тем самым еще сильнее отдалив себя от понимания его сущности. Двигаясь в сторону *осознанных отношений*, вы постепенно отказываетесь от иллюзий и начинаете видеть партнера в истинном свете. Вы понимаете, что он не спаситель и не противник, а просто другой раненый человек, который хочет быть счастливым и чувствовать связь.
3. **Вы учитесь говорить о том, чего хотите, как ответственный отправитель [1], и сообщаете партнеру о своих потребностях и желаниях.** Это означает, что вы используете «я»-сообщения, говорите кратко и доброжелательно и с нежностью смотрите на собеседника. В *неосознанном партнерстве* люди предполагают, что спутник умеет читать их мысли и интуитивно угадывать потребности. В *осознанном партнерстве* есть понимание, что необходимо как следует наладить каналы связи, благодаря которым и вы, и ваш близкий узнаете, какая конкретно любовь вам нужна.
4. **Вы переходите от реактивности к проактивности.** В *неосознанном партнерстве* люди часто реагируют не думая и позволяя древнему мозгу определять их поведение. В *осознанном партнерстве* новый мозг помогает вам выстроить более конструктивное и эффективное поведение.
5. **Вы учитесь ценить потребности и желания партнера и собственные.** В *неосознанном партнерстве* вы исходите из того, что цель жизни спутника — заботиться о ваших нуждах. В *осознанном партнерстве* вы тратите больше энергии, чтобы удовлетворить его потребности.
6. **Вы постоянно поддерживаете безопасность отношений.** В *осознанном партнерстве* вы признаете негативное влияние критики,

обвинений и стыда и тем самым очищаете от негатива пространство взаимодействий — *пространство между*. На смену осуждению привносите одобрительное, позитивное поведение, которое способствует безопасности, необходимой для роста и исцеления.

7. **Вы находите новые способы удовлетворить свои основные потребности и желания.** Во время борьбы за власть люди упрашивают, отчитывают и обвиняют партнеров, чтобы заставить их удовлетворять свои потребности. Пережив этот этап, вы обнаруживаете, что спутник может быть для вас опорой — если отказаться от этой порочной тактики.
8. **Вы перестаете оценивать партнера и начинаете интересоваться его уникальным внутренним миром.** В *неосознанных отношениях* вы настаиваете, чтобы спутник был на вас похож. В *осознанных* переходите от предположений и оценок к любопытству. Вам не терпится больше узнать об этом человеке, признать, что он — не вы, и наслаждаться этим.
9. **Вы сильнее осознаёте свое стремление любить и быть единым с энергиями Вселенной.** Когда Харвилл обсуждал со мной [Хелен] Имаго, я предположила, что под ним есть еще и *Имаго Dei* — «образ Бога» [2]. Каждый из нас может его развить. Это способность любить кого-то безусловно, не желая ничего взамен. Так происходит, когда мы хотим исцелить друг у друга детские раны и на некоторое время сосредоточиваемся исключительно на партнере, помогаем ему почувствовать, что он может на нас положиться.
10. **Вы понимаете, что создать крепкие отношения непросто.** В случае *неосознанного партнерства* вы убеждены, что для хороших отношений надо найти идеальную пару. В *осознанном партнерстве* понимаете, что *сами* должны стать правильным спутником. Благодаря такому реалистичному подходу вы признаёте, что для хороших отношений нужны верность, дисциплина и смелость меняться.

Давайте подробнее рассмотрим десятый пункт — необходимость смириться со сложностью создания осознанного партнерства. Ни одна из остальных идей не воплотится в жизнь, если вы не воспитаете в себе готовность расти и меняться.

НАЧАТЬ ЛЮБИТЬ

Мы все желаем жить как дети, и это понятно. Мы не хотим выращивать корову и доить ее — гораздо приятнее просто сесть за стол и получить стакан прохладного молока. Неинтересно сажать семена и ухаживать за виноградной лозой — лучше выйти в сад и сорвать спелую гроздь. Такого рода несбыточные мечты имеют место и в любовных отношениях. Мы хотим не брать на себя ответственность за удовлетворение своих нужд. Мы мечтаем просто влюбиться в идеального партнера и жить долго и счастливо. В психологии такой детский взгляд на мир называют *экстернализацией*, и он оказывается причиной большинства несчастий в мире.

Однажды, когда я [Харвилл] еще не работал с парами, на прием пришел клиент по имени Уолтер. Его плечи были опущены, выражение лица тоскливое.

— Что случилось? — спросил я. — Вы выглядите несчастным.

— Харвилл, — сказал он, опустившись на стул. — Я отвратительно себя чувствую. У меня нет друзей.

— Наверное, без друзей очень печально и одиноко, — ответил я с сожалением.

— Да. Мне кажется… Я не знаю… Просто у меня нет ни одного друга. Я ищу, ищу, но не могу никого найти.

Он еще некоторое время говорил об этом унылым, жалобным голосом, а я подавлял в себе растущее раздражение от его детской пассивности. Его мир ограничивался убеждением, что где-то в мире есть люди, у которых на лбу написано «друг Уолтера», и нужно искать их до победного конца.

— Уолтер, — сказал я со вздохом. — Знаете, почему у вас нет друзей?

— Нет. Расскажите мне! — оживился он.

— Все дело в том, что в мире вообще нет никаких друзей.

Он опять поник, но я был непреклонен.

— Так и есть. То, что вы ищете, не существует.

Я позволил ему несколько секунд побыть в таком состоянии, а потом наклонился к нему и сказал:

— Уолтер, послушайте! Все люди в мире — незнакомцы! Если вам нужны друзья, надо пойти и подружиться!

Уолтер не хотел принимать мысль, что для создания крепкой дружбы нужно потратить время и силы. На работе он слыл ответственным и инициативным сотрудником, но при этом сохранял детское представление, будто для близких отношений достаточно встретить правильного человека. Поскольку мужчина не признавал, что дружба развивается постепенно и требует времени, вдумчивости, чувствительности, сопереживания и терпения, он был обречен жить в одиночестве.

Такая пассивность еще ярче проявлялась в личной жизни Уолтера. Он никак не мог встретить идеальную женщину. Оправившись после болезненного развода — в ожесточенной юридической схватке жена получила опеку над их сыном, — он отчаянно пытался найти себе новую пару.

Еще одна причина, из-за которой Уолтеру было сложно в любви, заключалась в том, что он подавлял почти все чувства, которые испытывал. Уязвимость скрывал за внушительным интеллектом, а это мешало подлинной близости. Он полгода посещал групповые сеансы психотерапии, и участники говорили ему то же самое, что и бывшая жена: он не делится чувствами, эмоционально отстранен. Как-то вечером одна из женщин наконец достучалась до него. «Когда вы говорите о своей боли, — сказала она, — я не вижу никаких страданий. Когда вы меня обнимаете, я не чувствую ваших объятий». До Уолтера наконец дошло, что жалобы жены были обоснованными. «Раньше я думал, она просто стервозная и любит критиковать, — признался он. — Мне не приходило в голову, что, может быть, она права и я мог узнать о себе что-то новое».

Через какое-то время Уолтер осмыслил эту информацию. У него появилось больше желания заниматься психотерапией, и он поработал над снятием эмоциональных барьеров. Благодаря оживлению чувств он смог создать удовлетворяющие отношения с новой подругой. На последнем сеансе он поделился мыслями о терапии. «Вы знаете, мне потребовалось два года, чтобы понять простую вещь: для хороших отношений надо быть готовым расти и меняться. Если бы я знал это десять лет назад, мне не пришлось бы расставаться с женой и сыном».

Не стоит винить Уолтера в том, что он верил, будто отношения должны быть легкими и «естественными». Мы все хотим жить без усилий — это нормально. В младенческом возрасте, когда мир отказывал нам в чем-то, мы расстраивались, а когда что-то давал нам — успокаивались. Из тысяч таких взаимодействий складывается инфантильная модель мира, за которую человек держится даже ценой отношений. Осознание, будто для того, чтобы быть любимым, необходимо сначала полюбить самому, приходит очень медленно. Речь не о сентиментальной или физической любви. Мы не имеем в виду, что нужно слать цветы, писать любовные письма и осваивать новые сексуальные позы — хотя и это может быть вполне уместным. Для любви в первую очередь следует отказаться от вредных тактик и убеждений, которые мы рассматривали в первых пяти главах, и заменить их более конструктивными. Необходимо изменить свои представления о любовных отношениях, о партнере и, наконец, о себе.

СТРАХ ИЗМЕНЕНИЙ

Человеку свойственно бояться перемен. Мы ощущаем беспокойство, даже если предстоят изменения к лучшему, например повышение по службе, новоселье или отпуск. Все, что выбивает нас из привычной колеи, включает в древнем мозге сигнал тревоги, и он предупреждает, что мы вступили на чужую территорию, которая не исследована и не нанесена на карту, и за каждым поворотом может подстерегать опасность.

Желание не сходить с проторенной тропинки наблюдается даже у маленьких детей. Когда нашей дочери Лии было два с половиной года, мы решили, что пора перевести ее в новую кроватку, а старую отдать младшему брату Хантеру, который как раз вырос из своей колыбели. У старой кровати Лии имелось специальное ограждение высотой пятнадцать сантиметров, защищавшее ребенка от падения во сне, но не на всю длину спального места.

Когда Лия первый раз проснулась на новом месте, мы услышали знакомый крик:

— Папа! Папа! Мама! Мама!

Мы пошли к ней в комнату и увидели, что дочь стоит на коленях, положив руки на невысокое ограждение.

— Подними меня! — попросила она точно так же, как в колыбели с полуметровыми бортиками. Ее беспомощность поставила нас в тупик. Она легко могла перелезть через планку или спуститься в той части кровати, где ограждения не было вообще.

— Лия! — сказали мы с энтузиазмом. — Теперь ты можешь вылезать сама!

— Нет, не могу, — заявила она, выпятив нижнюю губу. — Я застряла.

— Посмотри сюда, — взмолились мы, прикасаясь к той части кровати, где не было перекладины. — Можно слезть вот здесь!

Но дочь продолжала стоять на коленях и не двигалась. В конце концов нам пришлось встать на кровать вместе с ней и показать, что нужно сделать. Только после этого она последовала нашему примеру, перестала сопротивляться изменениям и слезла с постели.

В вечерних новостях мы видели более драматичное проявление этого страха. По местному телеканалу рассказывали о маленьком мальчике, который страдал от тяжелой формы врожденного иммунодефицита. Эта болезнь поражает иммунную систему и делает человека беззащитным перед бактериями и вирусами. С трехмесячного возраста он жил в особой камере, которая защищала его от смертоносных микробов. В палате дежурили родители, но ребенок был отделен от них пластмассовой стеной.

Они могли прикоснуться к нему только через специальные отверстия с длинными стерильными перчатками.

Вскоре после пятого дня рождения мальчику успешно пересадили костный мозг. Врачи провели многочисленные исследования и пришли к выводу, что его иммунная система достаточно окрепла и он может покинуть свой стерильный мир.

В день освобождения камеру открыли. Мать и отец, вне себя от счастья, протянули руки к сыну: впервые за пять лет у них появилась возможность поцеловать и обнять его. Но, ко всеобщему удивлению, мальчик вжался в заднюю стенку своего пузыря. Родители звали его, но он не двигался с места. Наконец, отец залез внутрь и вынес его на руках. Оглядевшись, маленький мальчик начал плакать. Он всю свою жизнь прожил в камере размером два с половиной на три метра, и палата показалась ему громадной. Родители обнимали и целовали его, но он не привык к физическому контакту и отворачивался от них.

Последнюю серию этой истории сняли примерно через неделю. Ребенок постепенно осваивался с новой жизнью вне пузыря. Но было очевидно, что в день освобождения страх столкнуться с неизвестным был сильнее, чем желание обнять родителей и исследовать остальной мир.

Этот мальчик прожил в своей камере пять лет. Пары, с которыми мы работаем, живут внутри ограничивающих, не дающих расти отношений год, десять, двадцать лет, даже полвека. Совершенно естественно, что люди неохотно меняют поведение, к которому привыкли.

ЗЕМЛЯ ОБЕТОВАННАЯ

Чтобы вы глубже взглянули на нежелание людей меняться, давайте рассмотрим несколько видоизмененную историю о Моисее и Земле обетованной. Для нас это притча о человеческой психике.

Много веков назад еврейский народ представлял собой большое племя, жившее близ Средиземного моря. Когда их землю поразила жестокая засуха, они были вынуждены уйти на юг, в Египет, где было полно

зерна. Но в обмен на пищу египтяне сделали их рабами. Их жестоко наказывали и заставляли делать ненужную работу. Более четырехсот лет они влачили жалкое существование, пока не появился человек по имени Моисей. Он сказал евреям: «Смотрите! Вы занимаетесь неприятным трудом, который ни к чему не приводит. Вы забыли о своем наследии. Вы не египетские рабы. Вы возлюбленные дети великого Бога!»

Слова Моисея нашли отклик в душах евреев. Они осознали свое психическое порабощение и сделались беспокойными и несчастными — как многие люди, которые приходят к нам на консультации. Ведомые мечтой о Земле обетованной, евреи отправились за Моисеем в пустыню, но они не были готовы к предстоящим трудностям и мало верили в божественное покровительство. Столкнувшись с первым препятствием — Красным морем, они начали горько жаловаться Моисею: «Ты увел нас из удобных хижин и пообещал лучшую долю, а теперь путь нам преграждает огромное море! Разве нет гробов в Египте, что ты привел нас умирать в пустыне? Что с нами будет?»

Моисей сам точно не знал, что делать, но ответил, что, если сильно верить, выход найдется. Пока он раздумывал, на горизонте появилось огромное облако. Евреи с ужасом поняли, что это клубы пыли, которые поднимают тысячи египетских солдат. Они быстро приближались, чтобы схватить беглецов и снова заковать их в цепи. В этот момент Моисей поднял руку, и сильный восточный ветер чудесным образом разделил Красное море. В изумлении от столь великого чуда сыны Израилевы собрались с духом, последний раз взглянули на Египет — единственный дом, который они знали, — и в страхе последовали за Моисеем в расселину. Справа и слева от них были громадные стены воды. Когда они перешли по морскому дну, Моисей вновь поднял руку, и море сомкнулось, потопив преследователей.

Евреи недолго радовались безопасной переправе. Посмотрев на лежащую перед ними новую землю, они поняли, что стоят на краю голой, нехоженой пустыни. И опять они начали упрекать Моисея: «Зачем ты сломал нашу жизнь и подверг нас опасности? Это ты побудил нас

отправиться в дальний путь. Нас чуть не поймали египтяне. Мы едва не утонули в Красном море. А теперь мы оказались в пустыне, где нет ни еды, ни воды!»

Несмотря на все страхи надо было идти — выбора не было. Они много месяцев бродили по чужой земле, а вел их облачный столб днем и столб пламени ночью. Их ждали великие испытания, но Бог был милостив и облегчал их бремя, совершая другие чудеса.

Наконец, евреи добрались до конца пустыни. «Там, за этими горами, — сказал им Моисей, — лежит Земля обетованная». Но разведчики, которых послали исследовать территорию, принесли очередные дурные новости. «В Земле обетованной и правда текут реки, полные молока и меда, но она уже занята! Там живут хананеи, двухметровые великаны!» Люди пришли в ужас и вновь затосковали по безопасной и надежной жизни в Египте.

И в этот момент к сынам Израилевым обратился Бог. «У вас нет веры, вы постоянно вспоминаете Египет и за это будете сорок лет скитаться по пустыне, пока не вырастет новое поколение, которое не помнит старых порядков. Только после этого вы сможете войти в Землю обетованную». Евреи еще сорок лет жили в шатрах. В пустыне рождались дети, умирали старики и наконец появился новый лидер, который повел народ, чтобы вырвать Святую землю из рук хананеев.

Как эта знакомая история помогает объяснить любовные отношения? Одна из важнейших истин заключается в том, что большинство людей проживают отношения словно во сне, взаимодействуют с партнером на автопилоте и не получают от этого удовольствия. Как евреи, четыреста лет прислуживавшие египтянам, мы забыли, кто мы на самом деле. Мы приходим в мир «в ореоле славы», как писал Вордсворт, но вскоре свет тускнеет, и мы забываем, что мы духовные существа, вплетенные в гобелен бытия. Мы начинаем жить бедной, однообразной, не приносящей радости жизнью и виним в своих несчастьях партнеров.

Еще история исхода демонстрирует, что мы находимся в плену у страха изменений. Когда мы предлагаем людям вести себя по-другому, они

на нас сердятся. Некоторые предпочтут развестись, разрушить семью и разделить имущество, но не изменить стиль отношений. Они трепещут, как евреи перед Красным морем, хотя путь перед ними открыт. На трудных этапах психологические сложности кажутся им ордами египтян и двухметровых чудовищ. Но, в отличие от истории с сынами Израиля, их враг внутри: это отрицаемые и подавляемые части «я», которые угрожают проявиться.

И последняя истина заключается в том, что люди ждут от жизни наград, не желая трудиться и чем-то жертвовать. Евреи хотели, чтобы Земля обетованная стала Божьим даром — как райский сад для Адама и Евы, — а мы надеемся, что сможем исцелить наши раны, просто влюбившись. Мы желаем оказаться в сказке, где прекрасная принцесса встречает прекрасного принца и они живут долго и счастливо. Но евреям было позволено войти в Землю обетованную только после того, как они увидели в ней возможность, шанс создать новую реальность. А мы сможем удовлетворить свои подсознательные желания, только когда увидим в любовных отношениях механизм изменения и личностного роста.

ЧТО ЖДЕТ ВПЕРЕДИ

Эта глава — поворотный момент нашей книги. До сих пор мы описывали *неосознанное партнерство*, основанное на реакциях древнего мозга. В оставшейся части мы объясним, как превратить ваши отношения в безопасный и радостный союз.

В главе 7 мы рассмотрим старомодную идею — обязательства — и объясним, почему это необходимое предварительное условие для эмоционального роста. Глава 8 познакомит вас с фундаментальным процессом, который поможет по-новому взглянуть на своего партнера. Вы наконец увидите в нем человека, который тоже стремится к радости и самореализации. Из главы 9 вы узнаете, как вернуть романтическую любовь, заботу и внимание, характерные для раннего периода отношений. Глава 10 поможет определить скрытые желания, лежащие в основе вашей

критики, а потом сформулировать их так, чтобы вызвать положительную реакцию партнера. В главе 11 мы объясним, как обеспечить безопасность отношений и убрать из них негатив. Сделав это, вы создадите атмосферу, необходимую для эмоционального роста. В главе 12 вы познакомитесь с двумя парами, которые находятся на пути к осознанному партнерству.

В третьей части книги мы приводим упражнения, которые помогут вам превратить полученные в предыдущих главах знания в логичные, практические шаги к любви на всю жизнь.

ГЛАВА 7
ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Жизнь в союзе с моей жизнью до конца наших дней — это и есть чудо брака.

Дени де Ружмон

Когда много лет назад супруги впервые обращались к нам за помощью, мы почти ничего о них не знали. Не было сомнений только в одном: между ними исчезла жизненно важная связь, они погрязли в борьбе. Их отношения могли быть на любой стадии. К нам приходили и молодожены, вдруг осознавшие, что выбрали не того человека. И партнеры среднего возраста, пытавшиеся справиться со стрессом, возникшим на фоне усталости (им обоим приходилось работать), проблем с детьми-подростками и собственных регулярных ссор. И пожилые супруги, которые уже давно не любили друг друга и подумывали о «дружеском» разводе. Какими бы ни были обстоятельства, мы исходили из того, что эти люди уже прошли романтическую стадию отношений и несчастливы друг с другом. Они что-то потеряли и хотят найти, но не знают как. Это верно и сегодня. Но теперь на наших мастер-классах все больше пар, которые принимают превентивные меры: они ищут инструменты и знания, которые не позволят им пополнить статистику разводов.

Прежде, работая с партнерами, мы особое внимание уделяли их конфликтам. На первых нескольких сеансах необходимо было определить,

в чем заключаются главные проблемы пары: общение, секс, деньги, воспитание детей, распределение ролей в семье, зависимость от алкоголя или наркотиков. Далее в течение следующих нескольких месяцев мы помогали им разбираться с этими трудностями.

В первую очередь мы старались научить партнеров выражать свои чувства. «Скажите Мэри, что вы ощущаете, когда она так говорит». Или: «Повернитесь к Джорджу и объясните, почему вы повесили трубку». В конце сеансов мы помогали супругам составить «поведенческий договор». К примеру, Джордж будет делать Мэри один комплимент в день, а она перестанет замыкаться в себе и начнет выражать гнев словами. Это были стандартные консультации, ориентированные на проблемы, разрешение конфликтов и договорные отношения. Психотерапевты по всему миру по-прежнему используют эти методы.

На приемах партнеры узнавали друг о друге много нового и учились общаться. Но, к нашему сожалению, отношения налаживали единицы. Чаще партнеры просто меняли предмет ссоры: теперь вместо проблем, с которыми они приходили к психотерапевту, они спорили о том, кто и как нарушил договор. Иногда казалось, будто наша функция сводится к тому, чтобы определить количество конфликтов и задокументировать их. Мою [Харвилла] работу в тот начальный период контролировал супервизор, и я поделился с ним своими переживаниями. Что я делаю не так? Почему прогресс такой медленный? Получалось, что я не помогаю людям, а даю им повод для новых конфликтов. Супервизор с пониманием улыбнулся, а затем отметил, что мне не стоит волноваться из-за того, что мои клиенты не могут измениться. «Если захотят, значит, смогут», — заверил он и напомнил, что не нужно путать мои планы с их планами. Моя задача — научить людей общаться, помочь им осознать проблемы и позволить идти своим путем.

Годы спустя мы пришли к выводу, что психотерапия отношений не должна сосредоточиваться на обсуждении поверхностных проблем вроде нехватки денег, распределения ролей в семье и сексуальной несовместимости. В их основе лежит нечто большее. Как сказала одна

клиентка, «между мной и мужем идет борьба, но другие психотерапевты не могли нам помочь. Мы не умели выразить проблему словами, и они ее не замечали. Но именно она питала все наши ссоры».

«Нечто большее», о котором идет речь, встречается почти у всех пар, которые обращаются за помощью. Как мы уже говорили, многие дети переживают разрыв со своими взрослыми, когда те по каким-то причинам не могут удовлетворить их базовую потребность в безопасности, привязанности и стабильности. По прошествии ряда лет аналогичная ситуация может произойти и в отношениях с партнером. Супруги перестают чувствовать связь, критикуют друг друга или сдерживают свою привязанность. Новые навыки коммуникации и поведенческие договоры не помогут вернуть прежнюю близость.

Мы осознали, что на психотерапию отношений необходимо смотреть по-новому. Гарри Салливан, психиатр, написавший в 1950-х годах книгу Interpersonal Theory of Psychiatry*, утверждал: «Не столь важно, что происходит внутри человека. Важно то, что происходит между людьми». Это отсылка к Мартину Буберу и его известной книге «Я и Ты»**. Бубер писал, что его интересуют не столько «я» и «ты» — другими словами, два отдельных человека, — сколько отношения между ними, этот дефис между «я» и «ты», который он назвал священным.

Мы размышляли над книгами Салливана и Бубера, и нас осенило. Мы поняли, что нам нужно переключить внимание с отдельных партнеров и их конкретных проблем на качество взаимодействия между ними. Сосредоточенность на отношениях может создать безопасную и устойчивую связь. Важно то, что новый, более безопасный способ отношений поможет восстановить разорванную связь, которая за десятилетия до этого соединяла человека с его неидеальным родителем. С точки зрения неврологии старые нервные пути, сформировавшиеся во время

* *Салливан Г.* Интерперсональная теория психиатрии. М. : КСП+, СПб. : Ювента, 1999. *Прим. ред.*

** *Бубер М.* Я и Ты. М. : Высшая школа, 1993. *Прим. ред.*

пережитых болезненных эпизодов, будут нейтрализованы новыми, возникшими благодаря иному отношению, основанному на внимании к партнеру и заботе о нем. Когда мы пришли к такому решению, наши пары начали заметно прогрессировать.

О ВАЖНОСТИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Исходя из новой парадигмы, мы быстро поняли, что для конечного успеха партнерам нельзя останавливаться на половине пути. Поэтому в первую очередь мы просим их посетить как минимум двенадцать сеансов терапии подряд. Клиенты должны присутствовать на всех приемах (оправдать их отсутствие может только форс-мажор). Также мы просим партнеров посвящать своим отношениям целые выходные: вести себя определенным образом (как мы обсудили) и «отключать» обычные внешние раздражители, например работу по дому, проверку электронной почты, обновление статусов в соцсетях и несрочные телефонные звонки. А еще на протяжении трех месяцев в конце каждых выходных они должны будут практиковать конкретное поведение.

Дело в том, что, по нашему опыту и по статистике, большинство пар бросают терапию после четырех приемов и за последующие три-четыре недели отказываются от новых привычек. Интересно, что примерно к этому времени проявляются проблемы, вызывающие тревожность, а, как известно, лучший способ справиться с тревожностью — ее избегать. Некоторые пары, чувствуя приближение беспокойства, заявляют, что терапия только усугубляет ситуацию, и отказываются от услуг конкретного специалиста. Другие говорят, что у них нет времени на отношения и посещение сеансов. Третьи ищут повод не выполнять назначенную практику («Всю работу делаю я один», «Чувствую, что теряю себя», «Мы просто слишком разные»). Дав себе обязательство, вы сможете бороться с этими чувствами. Только уделяя безусловное и безграничное внимание вашим отношениям, вы сможете добиться нужного результата. Помните: энергия следует за вниманием.

Выполняя упражнения, приведенные в книге, вы тоже можете ощутить желание все бросить. Некоторые задания покажутся вам легкими и даже забавными, а некоторые заставят взглянуть на себя с другой стороны, покажут, что вам необходимо расти и меняться. При выполнении последних у вас появится искушение отложить книгу в сторонку или поменять что-то в инструкции. Именно в такие моменты поможет обязательство полностью посвятить себя упражнению. Если сначала вы пообещаете себе, что выполните все задания и в точности так, как написано, вам будет легче преодолеть собственное сопротивление.

Наша вторая задача — помочь парам сформулировать свое видение отношений. Прежде чем они скажут, что их *не* устраивает, они должны объяснить, какими их представляют. Иными словами, как выглядят отношения их мечты? Четкое определение перенаправляет энергию от прошлых и текущих разочарований к обнадеживающему будущему. Цель осознанных отношений — воплотить эту мечту.

Партнерам на удивление легко нарисовать такой образ, даже если на данный момент их отношения оставляют желать лучшего. Для начала мы просим их привести позитивные утверждения, содержащие слова «мы» или «нас». Формулировать их нужно в настоящем времени, словно будущее уже наступило. Вот несколько примеров. «Нам хорошо вместе», «У нас нет проблем с деньгами», «Мы вместе делаем то, что нравится обоим», «Мы проводим больше времени как семья». Партнеры довольно быстро называют свои идеи, делятся ими, находят схожие элементы и объединяют их в общую цель. Когда мечта сформулирована, мы просим их читать список каждый день — как мантру. Повторения постепенно встраивают мечту в подсознание.

СОГЛАШЕНИЕ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

Когда работа над видением отношений завершена (это обычно происходит на втором или третьем сеансе), специалист по Имаго-терапии просит пару дать второе обязательство: не разрывать отношения в течение

двенадцати недель. Три месяца партнеры не должны разъезжаться или завершать отношения более радикальным способом, будь то развод, самоубийство или сумасшествие. (Чаще всего супруги хотят пожить отдельно или развестись, но мы встречали и таких, кто всерьез опасался лишиться рассудка или жизни.) Таким образом, они отрезают себе все пути к отступлению. Мы называем это *соглашением об обязательствах*. Это одно из первых заданий, приведенных в третьей части книги [1].

Часто партнеры реагируют на соглашение об обязательствах противоположным образом. Как правило, одному из них перспектива быть вместе двенадцать сеансов приносит облегчение, а другой чувствует угрозу. Первый — обычно сливающийся партнер, который из-за пренебрежения взрослых рос с неудовлетворенной потребностью в привязанности. Соглашение уменьшает его страх быть брошенным. Опасность ощущает дистанцирующийся — партнер, который из-за постоянного родительского вмешательства не смог удовлетворить потребность в независимости. Отчаявшись в попытках обрести автономию, он ощутит прилив тревоги из-за того, что отныне нет ни одной лазейки для отступления.

В период действия соглашения психотерапевт должен снимать тревогу у клиентов, которые ощущают себя в ловушке. Им необходимо напоминать, что обязательство продлится всего три месяца, а по истечении этого срока решение можно изменить. Три месяца — не так долго, и, как правило, все соглашаются. Более того, мы объясняем, что за это время другой партнер может стать менее навязчивым и научится уважать личные границы супруга.

Иногда партнеры меняются местами. Тот, кто хотел большей близости, начинает отступать. Тот, кому хотелось свободы, обнаруживает в себе неудовлетворенную потребность в тесной связи. Супруги будто сговариваются сохранить между собой дистанцию: один начинает вступать на территорию другого — другой отступает. Один освобождает место — другой гонится за ним. Невидимые силы удерживают спутников

на критическом расстоянии друг от друга, как одноименные полюса магнита. Из-за того, что в отношениях нет достаточной безопасности, более тесная связь вызывает дискомфорт.

НЕКАТАСТРОФИЧЕСКИЕ ВЫХОДЫ

Одна пара довела эту игру в «тяни-толкай» до совершенства. У Сильвии и Рикардо было столько *некатастрофических выходов*, помогавших им избегать друг друга, что они вообще редко бывали вместе. Одним из характерных признаков такого сосуществования было то, что они более трех лет не занимались любовью. Некатастрофические выходы сложно обнаружить, но они вытягивают из отношений много энергии и близости.

Мы попросили Сильвию и Рикардо побыть вместе всего один день и делать то, что нравится им обоим. В назначенный день — это оказалась суббота — они решили съездить на природу, а потом где-нибудь поужинать. Утром перед выходом из дома Сильвия предложила взять на прогулку общего друга. «Мы уже давно с ним не виделись, — рассуждала она, — к тому же он любит бывать на природе». Рикардо эта идея не приглянулась: смысл был в том, чтобы провести время вдвоем. Целый час они горячо спорили, пока Рикардо не сдался. Сильвия позвонила другу, и тот с радостью согласился пойти. Пока они его ждали, Сильвия читала газету и наводила порядок в доме, а Рикардо разбирал счета в кабинете.

Друг приехал, они втроем отправились за город. Мужчины сидели спереди — якобы потому, что у них длинные ноги и им нужно больше места, а Сильвия читала книгу на заднем сиденье. На прогулке либо Сильвия, либо Рикардо общались с другом, а второй партнер в это время плелся сзади.

Затем знакомый отправился домой, а супруги принялись обсуждать, куда им пойти поужинать. Они выбрали ресторан с живой музыкой. Там Рикардо предложил занять столик у сцены, рядом с выступающими.

Им принесли блюда, но поддержать разговор не получилось, поскольку из-за громкой музыки они просто не слышали друг друга. Ровно без пятнадцати девять они ушли из ресторана, чтобы успеть на любимое телешоу. Войдя в дом, они сразу налили себе любимые напитки и уселись перед телевизором. Сильвия пошла спать в одиннадцать, по традиции попросив Рикардо много не пить, а тот проторчал у экрана до часу ночи в обществе любимого виски.

Благодаря накопленному опыту они легко провели вместе целый день без единой минуты близости. Они, сами того не сознавая, жили в состоянии невидимого развода.

НЕВИДИМЫЙ РАЗВОД

Большинство пар, втянутых в борьбу за власть, действуют по той же схеме. Они строят свою жизнь так, что подлинная близость становится практически невозможной.

Иногда партнеры ведут себя очень изобретательно. На простой вопрос «Что делает супруг, чтобы вас избегать?» мы получили более трехсот разных ответов. Вот лишь некоторые из них. Если верить нашим собеседникам, их партнеры «читают любовные романы», «пропадают в гараже», «сидят в Facebook, Twitter и Snapchat», «торчат у телефона», «подолгу моют машину», «проводят слишком много времени с детьми», «женились на компьютере», «тратят слишком много времени на лодку», «уезжают к маме», «завели роман на стороне», «избегают зрительного контакта», «часами читают газеты», «засыпают на диване в восемь вечера», «помешались на спорте», «приходят домой прямо к ужину», «фантазируют во время занятий любовью», «вечно от всего устали», «не хотят, чтобы к ним прикасались», «выпивают четыре порции виски за вечер», «вечерами засиживаются в клубе», «врут», «отказываются заниматься любовью», «занимаются сексом, а не любовью», «живут на теннисном корте», «пробегают шестнадцать километров в день», «ездят на рыбалку каждые выходные», «ходят

по магазинам», «имеют свою квартиру», «мечтают», «отказываются разговаривать», «курят травку», «до двух ночи играют в компьютерные игры», «болтают по мобильному», «все время работают по дому», «мастурбируют», «играют на гитаре», «имеют отдельные банковские счета», «ввязываются в драки», «читают журналы», «разгадывают кроссворды», «отказываются жениться» и «ходят по барам».

Возникает вопрос: почему же мужчины и женщины тратят столько времени на избегание близости? Есть два ответа: гнев и страх. Почему гнев? На романтической стадии люди сравнительно легко идут на близость, потому что предвкушают исполнение желаний. Партнер кажется родителем, любовником и психотерапевтом в одном лице. Но проходят месяцы или годы, и они осознают, что спутника интересует собственное, а не их спасение, и чувствуют себя преданными. Негласный договор нарушен. В отместку они возводят эмоциональные баррикады. Они словно говорят: «Ты не заботишься о моих потребностях, поэтому я на тебя злюсь», а затем начинают искать источники удовольствия за пределами семьи. Как корова, вытягивающая шею под ограду стойла, чтобы пощипать зеленую травку, они надеются на вознаграждение в другом месте. И муж, который допоздна засиживается в офисе, и жена, весь вечер читающая детям, пока супруг смотрит телевизор, пытаются получить удовольствие, которого им недостает в отношениях друг с другом.

Еще одна причина избегать близости — страх. На подсознательном уровне многие реагируют на партнера как на врага. Когда человек — родитель, супруг или сосед, — который, с точки зрения древнего мозга, должен удовлетворять потребности, не делает этого, он классифицируется как источник боли, а боль — это угроза смерти. Если близкий человек не заботится о вас, часть вашего «я» боится, что вы умрете, и полагает, что именно ваш партнер в этом виноват. Если отсутствие заботы сочетается с агрессией (словесной или физической), страх усиливается. Таким образом, на подсознательном уровне мы отдаляемся от спутника не потому, что ищем более плодородных пастбищ, а потому,

что спасаемся от смерти. Здесь уместнее сравнение не с мирной коровой в поисках корма, а с напуганной овечкой, удирающей ото льва.

В большинстве случаев страх неосознанный: находясь вместе, партнеры чувствуют лишь легкую тревогу и желание быть с кем-то еще или заниматься другими делами. Но периодически страх приближается к поверхности. Одна женщина признавалась, что рядом с мужем ощущает себя по-настоящему в безопасности только в кабинете психотерапевта. Он никогда не нападал на нее физически, но в их отношениях было столько конфликтов, что какая-то ее часть сигнализировала о смертельной угрозе.

СУЖЕНИЕ ЗАПАСНЫХ ВЫХОДОВ

Что мы подразумеваем под запасными выходами и почему их важно ограничить? Запасной выход — это выражение чувств поступками, а не словами. Например, легче задержаться на работе, чем признаться партнеру, что дома ты чувствуешь себя несчастным. Причина засиживаться допоздна понятна: это нежелание впадать в депрессию. Но нужна колоссальная смелость, чтобы честно сказать другому человеку, что ты чувствуешь рядом с ним. Гораздо проще, например, проводить время с внуками, избегая тем самым боли и драматизма.

Чтобы восстановить отношения, пара должна вернуть в них энергию. Два человека не смогут вновь соединиться, пока не будут физически и эмоционально доступны друг для друга.

Чтобы помочь парам преодолеть сопротивление сужению запасных выходов, мы применяем принцип, известный как *ступенчатое изменение* [2]. Вам он, наверное, уже знаком. Легче справиться со сложным проектом, если разбить его на небольшие выполнимые задачи. Потом их можно выстроить по степени сложности и начать с простых. Благодаря такому подходу даже самый трудоемкий проект начинает казаться осуществимым.

В третьей части книги вы найдете подробные инструкции, как сузить, а затем и полностью закрыть или модифицировать ваши запасные

выходы. Сейчас мы только хотим подчеркнуть, что это не разовое мероприятие, а целый процесс и для этого требуется разговаривать о чувствах, а не избегать друг друга.

Давайте посмотрим, как это работает. Представьте, что двое попали в ловушку неудовлетворяющих отношений. Чтобы избавиться от пустоты, они наполняют жизнь суррогатными удовольствиями. Женщина посвящает свое время карьере и воспитанию двоих детей. Кроме того, она ведет активную общественную жизнь, занимается спортом и увлеченно читает научную фантастику. Все это помогает ей притупить глубокое чувство отчаяния, но при этом вытягивает энергию из отношений.

Чтобы вырваться из этого заколдованного круга, женщине для начала нужно определить, какие из ее многочисленных занятий — запасной выход, а какие нет. Это трудно, поскольку для нее важно все, что она делает. В третьей части книги, давая обязательства выполнять упражнения, вы столкнетесь с той же проблемой. Чтобы ее решить, задайте себе вопрос: «Я этим занимаюсь прежде всего для того, чтобы не быть вместе с партнером?» Если ответ — «да», значит, это занятие — запасной выход и потенциальная тема для беседы с вашей половинкой.

Предположим, наша героиня, задав себе такой вопрос, определила, какие дела лучше сократить или исключить из графика. После этого можно расположить их по степени важности и выбрать те, от которых отказаться легче всего. Например, бегать можно не пять, а всего три раза в неделю; читать романы в обеденный перерыв, а не по вечерам, когда правильнее провести время с мужем. Другие изменения потребуют бо́льших усилий, но даже если решить две относительно простые задачи, для отношений освободится несколько часов в неделю. Это хороший старт, а остальное при необходимости можно сделать позже.

Ее муж должен сделать то же самое. Изучить свои дела, найти запасные выходы, обдумать их и постараться сузить эти лазейки. В результате после упражнения у пары будет значительно больше времени друг для друга.

Мы уже говорили и повторяем еще раз: обязательство закрыть выход — это не разовое событие, которое можно сделать в какой-то

момент. Процесс может занять много времени, иногда несколько месяцев. Чтобы обнаружить выходы и понять стоящие за ними причины, необходимо глубоко проанализировать себя. После этого понадобится смелость, чтобы обсудить ситуацию с партнером. Но, как ни парадоксально, после этой беседы вам будет легче сузить, а в конечном счете и вовсе закрыть выходы. Открытый разговор углубляет чувство связи в паре и снижает потребность поддерживать изоляцию.

ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС

Когда мы проводим пары через серию обязательств (посетить как минимум двенадцать сеансов психотерапии или посвятить отношениям все выходные; сформулировать видение своих отношений; быть вместе определенный период и постепенно закрывать свои запасные выходы), то сообщаем, что все эти отдельные соглашения могут привести к одному большему обязательству. Это решение вместе пройти путь, который будет продолжаться до конца их дней.

В начале терапии, когда партнеры страдают от боли, им трудно принять такое решение, но мы хотим, чтобы они понимали: для обретения всех преимуществ осознанного партнерства им нужно провести вместе не три месяца, не три года и даже не три десятка лет, а всю оставшуюся жизнь. Детские проблемы не получится решить в одночасье. Они проявляются постепенно, и сначала, как правило, обнаруживаются те, что лежат на поверхности. Иногда проблема должна проявиться несколько раз, прежде чем ее сочтут важной. Бывает, что психологическая потребность спрятана так глубоко, что проявляется лишь в момент кризиса или на определенном жизненном этапе. На то, чтобы определить и исцелить большинство детских ран, уходит целая жизнь.

В культуре, где серийная моногамия* считается нормой, идея верности одному партнеру кажется нелепой и старомодной. На смену

* Серийная моногамия — последовательная смена брачных партнеров с определенной периодичностью (например, 8–10 лет). *Прим. ред.*

превалировавшему в пятидесятых годах вопросу «Можно ли спасти отношения?» теперь пришел вопрос «Стоит ли спасать отношения?». Миллионы людей приходят к выводу, что не стоит. Более того, как ни странно, многие видят в разводе возможность для личностного роста. Согласно этой точке зрения, набирающей популярность, человек растет и меняется не в отношениях, а в результате их распада. Люди уверены, что разрыв помогает им увидеть их самоуничижительное поведение и дарит шанс исправиться в новых отношениях. Но если человек не понимает, какие подсознательные желания мотивировали дисфункциональное поведение в первом союзе, и не учится удовлетворять эти желания с новым спутником, вторым отношениям суждено разбиться о те же подводные скалы.

Парадоксально, но чем больше мы исследуем психологию любовных отношений, тем сильнее склоняемся к консерватизму. Мы пришли к убеждению, что партнеры должны сделать все от них зависящее, чтобы сохранить верность клятве и быть вместе, «пока смерть не разлучит» их — не из соображений морали, а по психологическим причинам. Верность создает зону безопасности, которая позволяет человеку решить наболевшие проблемы, обрести внутреннюю гармонию и радоваться жизни.

ГЛАВА 8
ОТКРОЙТЕ СВОЕГО ПАРТНЕРА

И познаете истину,
и истина сделает вас свободными.

Евангелие от Иоанна, 8:32

Если партнеры дали обязательство остаться вместе и поработать над отношениями, следующий логичный шаг — помочь им стать союзниками, а не врагами. Пытаться вести к духовному и психологическому росту людей, которые злятся друг на друга, бесполезно: они будут тратить слишком много времени на то, чтобы сбить друг друга с пути. Чтобы идти к отношениям своей мечты, им необходимо стать друзьями и помощниками.

Но как этого добиться? Как положить конец противоборству, если не сняты фундаментальные разногласия?

Да, мы понимаем, что у партнера может быть своя точка зрения и что он имеет на это право, но на эмоциональном уровне принять эту непростую истину бывает нелегко. Нам хочется верить, что мир такой, каким видим его мы. Если спутник с нами не согласен, мы думаем, что у него неправильная информация или искаженные взгляды. Иначе как можно так заблуждаться?

Некоторые держатся за свое мировосприятие особенно крепко. Это можно сказать про Джина. Он работал директором успешной корпорации, слыл очень умным человеком и привык доминировать над

окружающими одной лишь силой интеллекта. Он совершенно затмевал свою жену Джуди, мягкую и добрую женщину. Та сидела рядом с ним, слегка сгорбившись и сжавшись, и была похожа на наказанного ребенка.

На первых сеансах одной из моих [Харвилла] задач было ободрить Джуди, вселить в нее смелость высказывать свое мнение в присутствии представительного супруга (в учебниках психологии это называют *внедрением психотерапевтического баланса*). Как только женщина произносила несколько фраз, Джин обычно обрушивался на нее и опровергал все, что она сказала. «Не могу с тобой согласиться! Все совершенно не так», — заявлял он, а потом обосновывал свою позицию, делая один и тот же вывод: «И это не просто мое мнение, а истина». Было очевидно, что он действительно убежден, будто его точка зрения единственно возможная и он один сохраняет связь с реальностью.

Доказывать Джину узость его мировоззрения было бесполезно: он превратил бы нашу беседу в ожесточенные дебаты, и я нисколько не сомневался, кто вышел бы победителем. Но в начале восьмого сеанса ко мне вдруг пришло вдохновение. Джуди рискнула высказать свое мнение по поводу недавней стычки между Джином и его отцом. Они втроем шли поужинать, и отец сказал что-то, что задело его самолюбие. С точки зрения Джуди, это была конструктивная критика, а по мнению Джина, отец хотел его унизить и оскорбить.

— Ты снова неправа, Джуди, — заявил он. — Как можно ничего не видеть?

Я предложил им прерваться на десять минут и послушать классическую музыку. У меня в кабинете нашлась кассета с сонатой для скрипки и фортепиано ля мажор Сезара Франка. Я вставил ее в магнитофон и попросил супругов обращать внимание на образы, которые будут возникать у них в голове. Я почувствовал, что они были немного озадачены моей просьбой, а Джин даже рассердился: разве музыка решит их проблемы? Но к тому времени он уже был достаточно во мне уверен и не стал вмешиваться в психотерапевтический сеанс. Мужчина решил, что для моего необычного предложения должна быть какая-то причина.

Мы уселись поудобнее и стали слушать. После второй части сонаты я остановил музыку и, четко осознавая, что вступаю на минное поле, спросил мужа и жену, что они думают об услышанном.

Сначала заговорил Джин.

— Совершенно очаровательная соната, — сказал он. — Очень лиричная. Мне особенно понравилась партия скрипки в первой части.

Он напел несколько тактов, и я был впечатлен его способностью запоминать и чисто исполнять музыку.

— Красивая мелодия, — продолжил он. — Почему-то возник образ океана. Еще она чем-то напомнила сонату Дебюсси. Франк не импрессионист, но музыка у него такая же чувственная. Явно сказывается французская школа.

Я повернулся к Джуди и спросил о ее мнении.

— Это забавно, — сказала она так тихо, что мне пришлось прислушаться. — Но у меня эта мелодия вызвала другие ощущения.

Она еще больше вжалась в кожаное кресло, не проявляя желания развить свою мысль. Разве ее точка зрения может сравниться с авторитетным мнением мужа?

— Расскажите, что вы в ней услышали, Джуди. Мне очень интересно узнать, что вы думаете, — настоял я.

— Ну, — начала она, откашлявшись, — мне показалось, что в этом произведении есть ярость, неистовство, особенно в партии фортепиано. Все эти аккорды... Я увидела грозовые тучи, ветер, потемневшее небо.

— Золотце, почему ты считаешь, что все так драматично? — спросил Джин. Он всегда обращался к жене покровительственным тоном. — Соната настолько спокойная, что я чуть не уснул. Послушай внимательно, и ты меня поймешь. Это, наверное, одно из самых лиричных произведений в истории музыки. Вы со мной согласны, доктор Хендрикс?

(Джин, как и многие другие, очень старался, чтобы психотерапевт услышал его мнение.)

— Вы правы, Джин, — сказал я учтиво. — Я тоже чувствую в этом произведении нежность и романтизм, и иногда оно очень успокаивает.

Я повернулся к его жене и продолжил:

— Но я согласен и с вами, Джуди. В этой музыке есть и страсть, и драма. Думаю, я могу принять мнение каждого из вас.

Джин начал барабанить пальцами по подлокотнику кресла.

— У меня есть идея, — продолжил я. — Почему бы вам не послушать запись еще раз? Только сейчас поищите доказательства в пользу мнения вашего партнера. Вы, Джин, должны услышать драматичное напряжение, а вы, Джуди, постарайтесь найти в музыке легкость и поэтичность.

Я перемотал пленку, они вновь прослушали сонату, и я повторил свой вопрос. На этот раз и Джин, и Джуди услышали то, что ранее от них ускользало. Джин сделал интересное наблюдение: когда он в первый раз слушал эту музыку, его инстинктивно притягивала скрипка. Теперь он заставил себя обратить внимание на фортепиано и понял, почему они с Джуди разошлись во мнениях.

— В этой музыке много напряжения, — признал он. — Особенно в фортепианных арпеджио в начале второй части. Не знаю, почему от меня это ускользнуло, — задумался, наверное, о чем-то. Теперь я вижу, что в сонате есть драматизм.

Джуди тоже смогла понять первое впечатление Джина. При повторном прослушивании музыка показалась ей не такой напряженной.

— В ней были очаровательные, мягкие фрагменты, — согласилась она. — Вообще вся первая часть довольно спокойная.

Послушав музыку «ушами» партнера, они поняли, что соната богаче, чем им казалось поначалу. В ней были и мягкость, и драматизм. Это сложное, многогранное произведение.

Учитывая воцарившийся дух сотрудничества, я снова переключился на ссору Джина с отцом. На этот раз Джин признал, что отец не желал ему ничего плохого, а он, скорее всего, просто не заметил его благих намерений, как не заметил фортепианную партию в сонате Франка. Джуди,

в свою очередь, вспомнила, что между мужем и его отцом всегда были непростые отношения, и ей стало ясно, почему ее супруг так раздраженно отреагировал на, казалось бы, обычную реплику. Они увидели ситуацию с двух сторон, а не с одной.

История Джина и Джуди отражает фундаментальную проблему отношений, которую ощущают все пары, находящиеся в состоянии борьбы за власть: один партнер не видит другого. Это состояние можно описать примерно так:

— Мы живем в соединяющей Вселенной.
— В какой-то момент родительское пренебрежение или вмешательство вызывает у ребенка разрыв этой фундаментальной реальности.
— В результате он начинает чувствовать тревогу, уходит в себя, создает сложные системы защиты (помните: боль = опасность).
— Поглощенность собой не дает увидеть другие «истины», если они кажутся отличными от наших, и лишает способности сопереживать.

Становится непросто понять, что партнер имеет право на свою точку зрения, отличную от нашей, а реальность гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. Мы можем и должны углублять свое представление о мире, стараясь подобраться к истине как можно ближе. Но одно известно наверняка. Если уважать мнение партнера и видеть в нем путь к обогащению собственного мировосприятия, картина станет более ясной и точной.

ЗНАТЬ — ЭТО НЕ ЗНАТЬ

Когда мы принимаем ограниченность собственного восприятия и начинаем уважать точку зрения партнера, перед нами открывается целый мир. Отныне мы можем видеть в разногласиях не источник конфликтов, а источник знания. «Что видишь ты, чего не вижу я?», «Что ты уже знаешь, а мне только предстоит усвоить?» Отношения дают возможность

непрерывно постигать как собственную реальность, так и реальность другого человека. В любом взаимодействии с партнером есть зерно правды, частица прозрения, намек на то, что скрыто от нас самих, и на нашу цельность. Пополняя сокровищницу знаний, вы создаете любовь, основанную не на романтических иллюзиях, а на реальности, на проявляющейся истине о себе и партнере.

В главе 6 мы уже обсудили целый ряд конкретных областей, где можно пополнить свои знания. Вы поймете, с чем вступали в отношения, разберетесь во внутреннем мире партнера и ощутите целительный потенциал вашей связи. История Джуди и Джина показывает, что получение этой информации в значительной степени зависит от обоюдного желания ценить восприятие другого человека и учиться у него. Если вы оба захотите расширить свои представления о мире, мелочи повседневной жизни станут кладезем знаний.

Один из способов лучше понять друг друга — «перестать знать» своего партнера и перейти от суждений к любознательности и удивлению. В начале наших отношений я [Хелен] очень гордилась тем, что хорошо знаю Харвилла. Я уверенно говорила ему (и всем окружающим), что он чувствует, о чем думает и в чем нуждается, не спрашивая об этом у него самого. Я пережила болезненный развод с первым мужем и хотела уделить максимум внимания новому партнеру, предвидеть каждую его потребность. Я действовала из лучших побуждений, однако Харвилл обижался, поскольку ему казалось, что я слишком много на себя беру. Но однажды все изменилось. Я отлично помню, как в один прекрасный день решила перестать угадывать, что ему нужно и что он чувствует, а просто села рядом и попросила его поделиться мыслями о работе, жизни, целях. Харвилл немного помолчал, потом начал думать вслух вместе со мной, а в конце он говорил, а я слушала (и периодически повторяла его слова). Это продолжалось несколько часов. Наконец он сказал: «Хелен, для меня очень важно общаться с тобой, как сейчас. Мне не нужны твои подарки и старания. Я просто хочу, чтобы ты была рядом, чтобы можно было с тобой поговорить». Харвилл понял, что я готова

его слушать, поскольку увидел мой неподдельный интерес к его словам, и почувствовал себя намного безопаснее в наших отношениях. Он хотел делиться со мной своими самыми глубокими чувствами. Это стало началом больших перемен для нас обоих, а также важной составляющей в работе с парами.

Отказ от знания — важный этап в преобразовании отношений. Как ни парадоксально, единственный способ открыть для себя партнера — перестать его знать. Не следует исходить из того, что вам точно известны желания другого человека. Не отрицайте то, что он чувствует. Просто слушайте его, предлагайте ему делиться с вами самым сокровенным, интересуйтесь им. Но как перейти от абстрактной концепции к практическим шагам? Как остановить неутихающую внутреннюю болтовню, чтобы открыть своего спутника? Для этого необходимо разглядеть в нем личность, отдельную от вас.

ПОНЯТЬ ВНУТРЕННИЙ МИР ПАРТНЕРА

За то время, что вы знаете друг друга, партнер неоднократно говорил вам о своих мыслях, чувствах и желаниях. Но, скорее всего, вы усвоили лишь малую часть этой информации. Чтобы лучше понимать чужую субъективную реальность, нужно научиться более эффективно слушать и общаться.

Для этого полезно знать кое-что о семантике — науке о значении слов. Даже если вы со спутником говорите на одном языке, каждый погружен в собственный, личный мир смыслов. Вы выросли в разных семьях, имеете разный жизненный опыт, и из-за этого ваш лексикон отличается. Рассмотрим банальный пример. Как в разных семьях может трактоваться простая фраза «Давай поиграем в теннис»? В семье А ее полное невыраженное содержание звучит следующим образом: «Давай возьмем старые ракетки — они где-то тут валялись, — пойдем в парк и покидаем мячик через сетку, пока не надоест. Правила не столь важны,

главное — подвигаться». В семье Б эту же самую фразу понимают по-другому: «Давайте забронируем крытый корт в частном клубе, достанем ракетки по двести долларов за штуку, начнем теннисный турнир по всем правилам и будем играть, пока не выявим победителя». Если Марк вырос в семье А, его оттолкнет агрессивная манера игры Сьюзан, выросшей в семье Б.

Менее тривиальный пример — то, как Марк и Сьюзан понимают фразу «Давайте об этом поговорим». Допустим, в семье Сьюзан взрослые, услышав эти слова, садились за стол, спокойно и рассудительно излагали свои точки зрения, а затем составляли согласованный план действий. В семье Марка фразу трактовали иначе: «Сейчас быстренько это обсудим и отложим до следующего раза». В основе такого подхода лежит уверенность в том, что даже самые сложные проблемы со временем решаются сами собой. Если Сьюзан предложит мужу «поговорить» о том, что у сына плохие отметки в школе, а тот отделается несколькими фразами и переключится на телевизор, она выйдет из себя. Марк, в свою очередь, будет недоумевать, почему жена хлопнула дверью и молчит вот уже несколько часов. Что он сделал не так? Его ошибка заключается в предположении, что они говорят на одном и том же невыраженном языке.

Когда наши партнеры ведут себя не так, как мы от них ожидаем, мы используем инструменты, которые помогают поддерживать иллюзии. Мы можем осуждать своего спутника: «Ты плохой (неблагодарный, бесчувственный, грубый, глупый, злой, невежественный, пошлый, неосведомленный), если так думаешь». Или просвещать: «Ты на самом деле так не думаешь. Ты думаешь, что…» Даже угрожать: «Если ты не изменишь мнения, я…» Или игнорировать: «Да-да, как интересно. Так вот, как я уже говорил…» А еще анализировать: «У тебя такие недопустимые мысли и чувства, потому что много лет назад твоя мать…» Во всех этих случаях мы пытаемся преуменьшить «я» партнера и заменить его собственной эгоцентричной иллюзией. К сожалению, именно это переживал

партнер в детстве. Родители на разные лады твердили ему: «Не все твои чувства допустимы. Твое поведение позволительно лишь отчасти». А мы, вместо того чтобы помочь ему исцелить эмоциональные травмы, только усугубляем их.

ДИАЛОГ ИМАГО

Чтобы выйти из этого заколдованного круга, нужно научиться по-новому говорить, а значит, и по-новому узнавать партнера. Мы уже упоминали, что это один из навыков, которые обязательно должны освоить все пары, желающие создать осознанные отношения. Мы называем этот метод *Имаго-диалогом*. Он состоит из трех этапов: *отзеркаливание*, *подтверждение* и *сопереживание*.

Имаго-диалог выполняет в формировании осознанного партнерства много функций. *Во-первых*, он помогает сосредоточиться на том, что именно говорит партнер. Часто вместо того, чтобы слушать, мы реагируем на свои чувства по поводу услышанного. «Он говорит, что хочет поехать в отпуск без меня. Что это значит? Он не хочет проводить со мной время? Он хочет с кем-то познакомиться?» В каком-то смысле вы слушаете собственную внутреннюю реакцию, концентрируетесь на ней, а ваш спутник тем временем ощущает потерю связи. *Во-вторых*, внимательно слушая партнера и спрашивая, что эти слова для него значат, вы наконец заметите, что живете с человеком, чувства которого довольно сильно отличаются от ваших. Такое осознание называют *дифференциацией*, и это необходимое предварительное условие безопасных интимных отношений. В природе много похожего: например, листья на дереве кажутся одинаковыми, однако, если приглядеться, вы увидите, что они отличаются друг от друга. Различие — это природный факт. Предполагая, что партнер — ваша абсолютная копия, вы отрицаете его существование. В здоровых отношениях нужно осознавать, что ты живешь с другим человеком, а не с собственным продолжением. Ваш спутник — уникальная личность, и его точка зрения

не менее уместна, чем ваша. Неспособность увидеть друг в друге отдельных существ — главный источник конфликтов в парах.

В-третьих, регулярное применение *Имаго-диалога* создает между вами глубокую эмоциональную связь. Это особенно верно в периоды ссор. Упорядоченный разговор обеспечивает психологическую безопасность, необходимую для длительного соединения. Если вы не ощущаете угрозы, защита ослабевает, и вы начинаете осознавать те части себя, которые были скрыты еще в детстве; чувствуете достаточно доверия, чтобы их выразить. «Я на самом деле музыкальна». «Я в целом мирный человек». Когда эти переживания облекаются в слова, они вновь вплетаются в ткань вашей сущности и вы ощущаете полноту жизни и радостную цельность. В конечном счете эти ощущения выходят за пределы вашей личности и помогают восстановить исходное единство. Разговор, достигший такого глубокого уровня, становится духовным переживанием. Соединяясь локально, на уровне отношений, вы на космическом уровне объединяетесь с трансцендентным.

ПОДГОТОВКА

Если вы (отправитель) хотите поделиться чем-нибудь с партнером (получателем), перед началом *Имаго-диалога* убедитесь, подходящее ли сейчас время для разговора. Можно спросить: «Я бы очень хотел поговорить о том, как у меня прошел рабочий день. Сейчас хорошее время?» Если получатель не согласен, он может, например, сказать: «Давай не сейчас. Но через час я буду в твоем распоряжении».

Этот запрос может показаться неловким и официальным, но таким образом вы проявите уважение к границам другого человека и одновременно дадите ему возможность освободить время, чтобы вас выслушать. Еще благодаря этому вы научитесь сначала думать, а потом делать и не набрасываться на партнера, повинуясь импульсивному порыву (это особенно важно, когда речь идет о сложной проблеме).

В условленное время вы с партнером садитесь лицом друг к другу, устанавливаете зрительный контакт и делаете три глубоких вдоха, чтобы успокоиться.

Когда мы разбираем *Имаго-диалог* с парами на мастер-классах, перед разговором обсуждаем обязанности отправителя:

1. Используйте «я»-сообщения. Например, не надо заявлять: «Ты заставил меня стыдиться, когда так обошелся с соседом». Скажите: «Мне было стыдно, когда ты так обошелся с соседом».
2. Избегайте любой критики. Вместо критических ремарок о характере партнера сосредоточьтесь на том, как вы воспринимали его поведение. Говорите не «Ты безответственный и вечно опаздываешь», а «Когда ты опаздываешь, я чувствую страх и огорчение».

Быть ответственным отправителем не менее важно, чем быть хорошим слушателем, и это способствует безопасности в *пространстве между*.

ТРИ ЭТАПА ИМАГО-ДИАЛОГА

Согласовав время и повторив правила, можете приступать к самому диалогу. Давайте рассмотрим три этапа подробнее.

Отзеркаливание

Первый этап называется *отзеркаливание*. Сформулируйте мысль или чувство, используя «я»-сообщение. Например: «Я не хочу готовить тебе ужин, потому что ты, похоже, не ценишь моих усилий». Партнер должен либо в точности воспроизвести вашу мысль, либо выразить ее своими словами, а затем спросить, правильно ли он вас понял. «Давай проверим. Тебе трудно каждый вечер готовить ужин, потому что я не ценю твои усилия. Я тебя правильно понял?» Вы повторяете до тех пор, пока у вашего спутника не будет четкого понимания, что вы хотели ему сказать.

Отзеркаливание, как и многие другие инструменты, применяемые *в Имаго-психотерапии*, уходит корнями в наши собственные отношения. Однажды мы сильно спорили и были полны решимости настоять на своем. Внезапно Хелен прервала разговор и сказала: «Стоп. Мы не слышим друг друга. Но у меня есть идея. Давай будем говорить и слушать по очереди? Ты говоришь — я слушаю. Потом я говорю тебе, что услышала. После этого можно поменяться ролями: я говорю — ты слушаешь». Мы уже знали, как важно слушать, но на раннем этапе отношений редко практиковали то, к чему призывали клиентов. В итоге разговор получился очень продуктивным. Более того, мы почувствовали необычную близость.

Отзеркаливание помогает лучше понимать собеседника. Вы внимательно слушаете партнера, воспроизводите его высказывание без изменения смысла, а затем просите подтвердить, правильно ли поняли ту мысль, которую он хотел до вас донести. Отражение — это первый шаг к дуальному восприятию мира, простой и базовый метод. Кроме того, это мощный инструмент для создания отношений «я — ты». Чтобы отзеркалить партнера, нужно сначала внимательно его выслушать, а для этого придется приглушить свои мысли и переключить канал с «я» на «ты». Благодаря такому смещению внимания вы будто говорите спутнику: «Я больше не единственный человек во Вселенной. Признаю твое отдельное существование. Твои мысли для меня важны».

Еще *отзеркаливание* требует внимательного слушания. Вы не можете быть кривым зеркалом и искажать чужие мысли, опускать важные детали или додумывать за партнера. Если вы совершаете одну из этих частых ошибок, необходимо больше практиковаться. Пусть ваш партнер вас поправит: «В целом ты понял меня правильно, но упустил, что я говорила о своих чувствах». Просить подтверждать неудобно и утомительно, но это лучший способ узнать, действительно ли вы понимаете, что говорит близкий человек.

Не менее важно и то, что эта просьба дает силы и вашему партнеру: он должен настаивать на своем, пока вы не интерпретируете его сообщение

правильно. В раннем детстве мы бываем лишены такой возможности. Поймут ребенка или нет, зависит от настроения и сосредоточенности окружающих взрослых. Они могут преуменьшить значение его слов, проигнорировать, возразить и даже пристыдить за то, что он осмелился высказаться. К сожалению, многие продолжают таким же образом беседовать со своими партнерами.

Отзеркаливание сразу же прерывает эту деструктивную схему. «Отражая», вы оба ощущаете, каково это, когда кто-то внимательно тебя слушает и понимает, уважает твою индивидуальность. Но тут есть еще один важный момент. Хотя вы этого не осознаете, древний мозг — ваше подсознание — пристально следит за тем, как вы выполняете упражнение. Он лишен ощущения времени и способности четко отличать людей друг от друга, поэтому воспринимает внимание и уважение к вам как исходящее от родителя, а не от партнера, и наоборот. В результате на разорванную в детстве связь накладывается немало восстанавливающих стежков.

Уточнив, правильно ли он понял отправителя, и получив подтверждение, получатель спрашивает: «Хочешь что-то добавить?» Это дает отправителю возможность раскрыть тему. «Чтобы приготовить ужин, мне нужно потратить минимум час. Я стараюсь изо всех сил, чтобы получилось вкусно и красиво, поэтому мне обидно, когда ты просто ешь и не произносишь ни слова». Отправитель добавляет информацию, пока не выскажется полностью.

Мы считаем, что фраза «Ты хочешь что-то добавить?» поистине волшебная. Когда партнер уделяет тебе все внимание и просит еще больше рассказать о том, что ты думаешь и чувствуешь, — это удивительно. Мало чьи родители проявляли любопытство к внутреннему миру детей: они нас замечали, главным образом когда у нас что-то не получалось или когда из-за нас возникали проблемы. Живой интерес спутника к нашим мыслям помогает сгладить застарелое чувство пренебрежения. Благодаря этому мы, в свою очередь, ощущаем себя намного безопаснее в присутствии близкого человека и начинаем открывать в себе

потерянные в детстве элементы. Мы становимся более видимыми, безопасными и цельными.

Польза этим не ограничивается. Вы узна́ете о своем партнере много нового и сможете в полной мере понять его точку зрения. С другой стороны, спутник может увидеть, что поощрение продолжить разговор вызывает в нем мысли и чувства, которые он раньше не мог выразить словами. Если говорить о них долго и вслух, станет легче поделиться своей историей.

Отзеркаливание — относительно прямолинейный процесс, но он сильно отличается от того, как партнеры обычно разговаривают друг с другом: типичную беседу можно назвать параллельным монологом. Чтобы порвать со старыми привычками, нужно много практиковаться. Вот пример проблемы, которая часто возникает при *отзеркаливании* (одновременно это хороший образец параллельного монолога). Разговор состоялся во время нашего мастер-класса для пар. Мы спросили, готов ли кто-то обсудить перед всей группой важную проблему так, как они делают это дома. Вызвались Грег и Шейла, прожившие вместе всего несколько месяцев.

ГРЕГ: «Послушай, меня очень беспокоит то, что ты куришь. Я хочу, чтобы ты постаралась не курить в моем присутствии».

Я еще не познакомил группу с упражнением *отзеркаливания*, поэтому Шейла последовала естественному инстинкту и ответила автоматической защитой.

ШЕЙЛА: «Когда ты предложил мне переехать к тебе, ты знал, что я курю. И согласился на это. Почему ты меня постоянно критикуешь? Надо принимать меня такой, какая я есть. К тому же ты знаешь, что я пытаюсь бросить».

Грег, действуя на автопилоте, отреагировал на это усилением критики. Разговор начал превращаться в теннисный матч.

Грег: «Согласен, ты пытаешься меньше курить. Но вот мне интересно. Когда мы пришли на мастер-класс, в столовой была табличка "Не курить", и ты не курила. Меня раздражает запах табака по всему дому».

Шейла: «Слушай, тут не мой дом, а у себя дома я, по-моему, имею право делать то, что хочу!»

Шейла сказала последнюю фразу немного громче, и в аудитории раздались аплодисменты. Счет был ноль — пятнадцать. Пришло время вмешаться судье.

Хендрикс: «Хорошо. Теперь давайте начнем все заново и посмотрим, получится ли диалог объединяющим, а не конфронтационным. Грег, повторите, пожалуйста, свою первую фразу».

Грег: «Я очень рад, что мы живем вместе, но до твоего переезда я не осознавал, как сложно мне будет терпеть твое курение».

Хендрикс: «Хорошо. Теперь упростите фразу, чтобы было понятнее».

Грег: «Сейчас подумаю… Меня очень напрягает то, что ты куришь. Я думал, что будет по-другому, но ошибся».

Хендрикс: «Отлично. Теперь очередь Шейлы. Перефразируйте слова Грега, пытаясь отзеркалить его чувства и мысли, но не критикуйте его и не защищайтесь. Потом вы должны спросить Грега, правильно ли вы его поняли».

Шейла: «Мне очень неприятно, что тебя напрягает мое курение…»

Хендрикс: «Нет, я не просил вас извиняться. Просто повторите то, что сказал Грег, и покажите, что понимаете и принимаете его чувства».

Шейла: «Он может повторить?»

Грег: «Меня напрягает то, что ты куришь. Я думал, что будет по-другому, но ошибся».

Хендрикс: «Теперь попробуйте передать ему эти слова с принимающей теплотой».

Шейла: «Думаю, я лучше брошу курить!» (Группа смеется.)

Хендрикс: «Сделайте глубокий вдох и осознайте, что одно из ваших действий вызывает у Грега некоторый дискомфорт. В его словах надо слышать не критику вашего поведения, а озабоченность своим благополучием. Есть ли у него на то основания или нет, он чувствует себя неуютно, а вы о нем заботитесь. Я знаю, что это сложно сделать публично, и понимаю, что проблема вызывает у вас сильные эмоции».

Шейла: «Наверное, я могла бы…»

Хендрикс: «Нет, не надо пытаться решить проблему. Просто перефразируйте сообщение и его эмоциональное содержание так, чтобы Грег увидел, что вы понимаете его ощущения».

Шейла (делает глубокий вдох): «Хорошо. По-моему, теперь я уловила. Я понимаю, что тебе очень мешает, когда я курю. Пока мы не начали жить вместе, ты не подозревал, что это будет тебя напрягать, но ошибся. Ты это имел в виду?»

Хендрикс: «Превосходно. Я услышал в вашем голосе отражение озабоченности Грега. Все так, Грег? Она услышала то, что вы хотели сказать?»

Грег: «Да! (Его лицо заметно расслабилось.) Именно так я себя чувствую. Она впервые потрудилась меня выслушать. Какое облегчение!»

Реакция Грега показывает, что колоссальное удовлетворение приносит одно то, что тебя слышат и понимают. К сожалению, это редкость. После демонстрации упражнения пары на мастер-классах практикуются отправлять и получать простые сообщения и неизменно признаются, что для них это необычный и радостный опыт. Внимание партнера оказывается неожиданной роскошью.

Когда отправитель говорит, что ему «больше нечего добавить», мы просим получателя воспроизвести все, что он услышал. «Давай посмотрим, все ли я уловил». Это итоговое *отзеркаливание* служит мостом к следующему этапу *диалога*.

Подтверждение

Когда пара хорошо осваивает взаимное *отзеркаливание*, мы предлагаем перейти к следующему шагу *Имаго-диалога*: *подтверждению.* В этой части упражнения партнеры учатся соглашаться с внутренней логикой собеседника. В сущности, они говорят друг другу: «Я вижу в твоих словах смысл. Я понимаю то, что ты думаешь, и почему ты думаешь так, а не иначе».

Я [Харвилл] ощутил силу *подтверждения* еще в молодости. Эта незабываемая история произошла в 1960 году. Меня отправили в Луисвилл поработать в психиатрической больнице, где прикрепили к отделению шизофреников. Инструктаж получился кратким: «Иди и налаживай отношения, если получится». Со временем мне стали больше помогать, но первые несколько недель пришлось балансировать на краю пропасти. Одним из пациентов, с которым я тогда попробовал познакомиться, был худощавый мужчина за пятьдесят. Назовем его Леонардом. Он помногу курил, и я всегда видел его сквозь пелену дыма. Но запомнился он мне на многие годы не по этой причине. Дело в том, что он твердо считал себя Иисусом.

— Добрый день, Леонард, — сказал я ему, когда нас представили. — Меня зовут Харвилл.

— Я не Леонард, а Иисус, — спокойно ответил тот, затягиваясь сигаретой.

Меня это обескуражило, но я не подал виду.

— Да, конечно, — ответил я. — Просто я студент-теолог и по-другому представлял себе Иисуса. Но в любом случае приятно с вами познакомиться.

Дни шли, и я обнаружил, что меня живо интересует этот человек. Очень захватывала его непоколебимая вера в то, что он Иисус. Я не пытался его переубеждать — это явно было бесполезно, — просто изучал его внутреннюю логику. Наконец, Леонард начал чувствовать себя со мной достаточно уверенно и рассказал о голосах в своей голове. Когда я узнал, что именно он слышит, и осознал, что эти голоса для него не менее реальны, чем мой голос, мне стало понятно, почему он

считал себя Иисусом. Поспешу добавить: я не соглашался с тем, что он Иисус, но смог понять, почему *он* думал именно так. В его мире это имело смысл.

И вот настал день, когда я решил обратиться к Леонарду как к Иисусу.

Это не казалось мне святотатством — скорее проявлением уважения. Зачем вносить в его жизнь еще больше конфликтов, если его голова и так представляет собой поле боя? Если он считает себя Иисусом — меня это устраивает. Тем утром я подошел к нему и сказал:

— Здравствуйте, Иисус.

К моему изумлению, он ответил:

— Я не Иисус, а Леонард.

Я на секунду опешил:

— Но вы же неделями твердили мне, что вы Иисус!

— Да, это так, — сказал он. — Но теперь голоса мне говорят, что с вами мне не обязательно быть Иисусом.

Подтверждение подтолкнуло его сделать шаг к здравомыслию.

Выслушав партнера и осознав, что он хотел сказать, вы должны понять, почему он так думает. Необязательно с ним соглашаться: нужно просто увидеть его таким, какой он есть, а не каким вы его представляете. Многие тратят много времени на то, чтобы заставить спутника думать так же, как они. Это препятствие не позволяет ощутить связь, поэтому важно подтвердить логику мыслей вашего визави — увидеть в нем другого человека, а не продолжение себя. «Ты не сумасшедший. Из того, что я узнал, мне стало понятно, почему ты так думаешь».

Часто наши родители не умели выйти за рамки собственного мировоззрения. Если мы не соглашались с ними или не слушали их советов, они нас игнорировали или намекали, что мы глупые, не уважаем их, сошли с ума, заблуждаемся, бунтуем. То, что две разные точки зрения имеют право на существование — особенно если речь идет о противоположных взглядах родителя и ребенка, — было за пределами их понимания. *Подтверждение* указывает на то, что существует две реальности, и обе верные.

Даже сегодня нас поражает, насколько агрессивно мы отстаиваем свою отдельно взятую реальность. Это связано со страхом потерять себя. Если мы посмотрим на ситуацию чужими глазами, придется отказаться от собственных взглядов. Если почувствуем переживания партнера, наши обесценятся. Если то, о чем говорит партнер, верно, значит, то, что говорим мы, ложь. У Вселенной всего один центр, и этот центр — я! (На наших мастер-классах мы так и объясняем: «Мы с тобой одно целое, и это целое — я!») Но если мы наберемся смелости и увидим чужую реальность, произойдет нечто удивительное. Прежде всего партнер ощутит себя в безопасности. Поскольку мы больше не оспариваем его мировоззрение, он может перестать защищаться и постепенно начнет признавать нашу реальность. Мы отказываемся от эгоцентричной позиции, и он следует нашему примеру. Ко взаимному удивлению, разводной мост начинает опускаться на своих ржавых петлях, и мы соединяемся.

Сопереживание

Третий и заключительный этап *Имаго-диалога — сопереживание.* В том, что оно следует за *подтверждением*, есть смысл. Внимательно выслушав партнера, поняв все, что он сказал, а затем подтвердив логику его слов, вы готовы принять чувства, стоящие за этими мыслями, и отреагировать на них. Сначала попытаться представить, какие это могут быть чувства. Если они проявляются невербально — например, выражением лица или тоном голоса, — вам будет несложно их угадать. Если чувства партнера не столь очевидны, придется их себе представить. И в том и в другом случае нужно свериться с партнером и убедиться, что вы правильно его понимаете. «Ты говоришь, что я тобой пренебрегаю, поэтому я хочу понять, ранит ли тебя мое отношение. Что ты чувствуешь?» Так вы проявляете уважение к реальности вашего партнера и усиливаете свое эмоциональное присутствие — существенный ингредиент исцеления. Просьба подтвердить вашу догадку усиливает у партнера ощущение, что

ему сопереживают. Он подумает, что вы очень уважительно относитесь к его чувствам и они вам небезразличны.

Для одних людей важнее, когда подтверждают их мысли, а не чувства, для других именно сопереживание — ключ к исцелению. Когда кто-то принимает их эмоции, даже самые болезненные, они начинают чувствовать себя любимыми и сопричастными. Исторически женщины ценят сопереживание больше, чем мужчины. В нашей культуре, да и в большинстве других, их поощряют к выражению чувств. Хотя ситуация постепенно меняется, многие представители сильного пола по-прежнему убеждены (или их заставили поверить), что давать волю эмоциям — это не по-мужски, особенно если речь идет о нежности, страхе и слабости. Они предпочитают сосредоточиваться на железной логике. Как правило, один из партнеров обычно настроен на выражение эмоций, а другой тяготеет к рационализму.

Когда пара осваивает трехэтапный процесс диалога — *отзеркаливание*, *подтверждение* и *сопереживание*, — различия начинают сглаживаться. Эмоционально подавленный человек начинает ценить сопереживание не меньше партнера, а эмоционально раскованный может изменить свое поведение, поскольку ему больше не нужно усиливать свои чувства, чтобы их признали. Это особенно верно для гнева. Мы всегда удивляемся, как быстро он улетучивается, если его в полной мере принять и признать.

Несложно догадаться, что сопереживание в значительной степени зависит от ситуации. Легко сочувствовать друг другу, когда вы прошли через одно и то же испытание и реагируете на него одинаково. Представим, будто только что случилось землетрясение. Обошлось без разрушений и травм, но несколько страшных минут вы оба думали, что погибнете. «Я так боялась!» — признается женщина. «Еще бы! Я сам перепугался!» — немедленно реагирует мужчина. Поскольку вы одинаково воспринимаете ситуацию, никаких усилий прилагать не нужно. Она чувствует то же, что и вы. У вас одна и та же реакция.

Однако когда у вас нет аналогичного опыта, сочувствовать партнеру намного сложнее, поскольку для начала нужно понять, что же он

испытывает. Предположим, жена пережила землетрясение, а муж в это время уехал по делам и находился в восьми сотнях километров от места событий. Жена рассказывает об ужасном событии и кричит в трубку: «Я так боялась!» Хотя мужа не было с ней в тот момент, не так сложно включить воображение и подумать, что на ее месте он бы тоже испугался. «Да, могу представить», — отвечает он почти без колебаний.

Проблемы появляются тогда, когда двое реагируют на аналогичное событие по-разному. Например, ваш партнер до ужаса боится летать на самолете, а вы во время взлета и посадки можете спокойно дремать. Вам сложно понять его страх, потому что вы сами никогда не испытывали ничего подобного. «Просто вдохни поглубже, подумай о чем-нибудь другом, и все пройдет», — советуете вы. Откровенно говоря, вам и правда хочется, чтобы это чувство исчезло: оно кажется совершенно иррациональным. Вы желаете не сопереживать партнеру, а изменить его чувства.

Однако самая сложная ситуация возникает тогда, когда партнер испытывает сильные негативные эмоции, которые вызвали вы. «Зачем ты позволил Дженис пойти в кино? Ты же знаешь, что я уже сказала ей остаться дома и убраться в комнате! Ты всегда так делаешь! Это выводит меня из себя!» Или: «Я видел, как ты флиртуешь с Полом прямо перед нашими друзьями. Ты же знаешь, как я ревную! Я чувствовал такое унижение!» Ваша инстинктивная реакция — защититься и перейти в контрнаступление, и сопереживать — последнее, что вам придет в голову. Чтобы переключиться, требуются колоссальная самодисциплина, практика и эмоциональная зрелость.

Слово «сопереживание» — «эмпатия» — означает «чувствовать, как один человек». В немецком языке это понятие обозначают термином einfühlung — «вчувствование». Когда вы с партнером сопереживаете друг другу, то эмоционально близки настолько, насколько могут быть близки два человека. Как писал поэт Джалаладдин Руми, «за царствами добра и зла, средь поля встретимся с тобой»*.

---

* *Колман Б.* Суть Руми. Рубайат № 0158. М. : Гаятри, 2007. *Прим. ред.*

СИЛА ИМАГО-ДИАЛОГА

Часто говорят, что «любовь исцеляет». Это действительно так. Любовь лечит даже самую глубокую эмоциональную травму: разрыв связи между ребенком и родителями. Но это должна быть любовь определенного рода: зрелая, терпеливая, свободная от манипуляций и искажений. Она должна возникнуть в контексте интимных отношений. Сопереживание со стороны друга бывает очень трогательным, но не достигает глубин вашей психики. Чтобы исправить болезненные переживания прошлого, любовь должна исходить от человека, который в подсознании сливается с образами ваших близких.

Теперь мы считаем *Имаго-диалог* наиболее эффективным инструментом для создания осознанных отношений. Его мощь выходит далеко за пределы общения. Если его практиковать и встраивать в отношения, он даст то, чего так не хватает всем парам: чувство безопасности и радостного единения.

НО! РАЗВЕ ВЕСТИ ДИАЛОГ НЕ ИЗНУРИТЕЛЬНО?

Несмотря на всю пользу, люди поначалу реагируют на *Имаго-диалог* почти одинаково: «Нам обязательно проходить все эти этапы, чтобы о чем-то друг другу сообщить?» Ответ на этот конкретный вопрос — нет, не обязательно. Для эффективного общения может хватить одного *отзеркаливания*. Но если вы намерены перейти от общения к общности, нужны все три этапа. При этом мы осознаем, насколько искусственным и затянутым может показаться диалог. Бывают моменты, когда хочется восстать против его структуры и вернуться к старым привычкам. В связи с этим мы вспоминаем семнадцатилетнего сына нашего друга. Парень был превосходным бейсболистом: он играл так здорово, что клуб еще до окончания школы направил его на специальную подготовку. Но там его ждало разочарование: новый тренер решил практически полностью изменить стиль подачи и ударов. Чтобы развить одни мышцы и растянуть другие, он назначил серию упражнений: приходилось сотню раз в день

бить по мячу, используя крайне непривычную позицию и хват. Временами мальчик готов был расплакаться: ему казалось, что придется отказаться от всего, что он знает о бейсболе.

То же самое с *Имаго-диалогом*. К нему необходимо привыкнуть. Довольно долго будет казаться, что вам его навязывают, но потом вы ощутите его преимущества, и сопротивление ослабнет. В конце концов (хотя на это могут уйти годы) ваши отношения изменятся до такой степени, что от упражнения можно будет отказаться. Когда этот день придет, общение станет единением.

В оставшейся части книги вы найдете различные варианты *Имаго-диалогов* для конкретных целей: чтобы понять, как прошлое вашего спутника влияет на настоящее; узнать, какое заботливое поведение его трогает, и путем конкретных запросов побороть конфликты. Но, знакомя пары с *Имаго-диалогом*, мы советуем начинать с малого. Скажите, что вы цените партнера. В течение дня отзеркаливайте все, что он говорит. «Если я правильно тебя понял, ты сказал: “Передай соль”. Ты это имел в виду? Или хочешь что-то добавить?» Пусть освоение этого навыка станет развлечением. Когда вы овладеете этой методикой, можно будет затронуть более сложные и конфликтные темы, применяя полноценный *Диалог*.

ГЛАВА 9

СОЗДАНИЕ ЗОНЫ ПОДДЕРЖКИ

Совершенная любовь означает любовь к человеку, из-за которого ты несчастлив.

Сёрен Кьеркегор

Когда пара приходит к психотерапевту (а наш коллега Джон Готтман считает, что это происходит через пять-семь лет после того, как начали появляться проблемы), партнеры не видят ничего, кроме того, что их половинка делает не так. Они поглощены негативностью и идут к специалисту, чтобы тот «исправил» другого человека.

На наших сеансах и мастер-классах мы сразу же знакомим пары с *отзеркаливанием благодарности*. «Я в тебе очень ценю, что...» Это помогает замедлить реакцию на стимул и включение защиты благодаря задействованной префронтальной коре — той части мозга, которая управляет тревожностью. Выражать признательность — эффективный способ менять отношения, но одного этого мало. Парам нужен целый набор инструментов, чтобы их отношения буквально купались в подтверждениях: поступках, которые обеспечивают надежную безопасность и восстанавливают чувства.

Мы проводили поведенческие исследования и узнали, что для воздействия на взаимное восприятие партнеров можно помогать им искусственно воссоздавать условия романтической любви. Если два человека

относятся друг к другу так, как в более счастливые времена, они вновь начинают видеть в союзе источник удовольствия, а это восстанавливает безопасность отношений — необходимый ингредиент изменений.

ИНСАЙТ И ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Согласно принципам психоанализа, цель психотерапевта — помочь клиентам убрать эмоциональные блокады. Нас учили, что, если правильно соединить чувства к партнеру с вынесенными из детства потребностями и желаниями, отношения сами собой эволюционируют и станут более зрелыми и рациональными.

Это предположение было основано на медицинской модели: врач излечивает болезнь, и пациент автоматически возвращается к полному здоровью. Поскольку большинство видов психотерапии выросло из психоанализа — а тот, в свою очередь, уходит корнями в медицину XIX века, — неудивительно, что они базируются на общих биологических допущениях. Но многолетний опыт работы с парами убедил нас, что медицинская модель в психотерапии отношений неплодотворна. Организм спонтанно восстанавливается после излечения, поскольку полагается на генетическую программу. Каждая неповрежденная здоровая клетка несет в себе всю информацию, необходимую для нормального функционирования. Однако нет такого генетического кода, который управлял бы отношениями. Продолжительная любовь — это порождение культуры, наложенное на биологию. У человека нет встроенного набора социальных инструкций, поэтому попасться в ловушку несчастливых отношений можно спустя месяцы или годы продуктивной психотерапии. Даже сняв эмоциональные блокады и разобравшись в причинах своих трудностей, люди по-прежнему склонны держаться за поведение, вошедшее в привычку.

Как и многие психотерапевты, занимающиеся парами, мы пришли к выводу, что нужно активно помогать им перестраивать отношения.

Осознание детских травм должно быть элементом терапии, но одного этого мало и не это критически важно. Прежде всего нужно отказаться от контрпродуктивного поведения и заменить его более эффективным.

ЗАБОТЛИВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Поведенческий подход оказался особенно полезен в восстановлении ощущения любви и доброй воли в паре. В книге Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy («Помогая парам измениться: социальный подход к терапии брака») психолог Ричард Стюарт предложил упражнение «*Дни заботы*», которое помогает усилить любовь с помощью практики соответствующего поведения. Муж и жена должны сформулировать список конкретных позитивных действий, с помощью которых один партнер может доставить другому удовольствие. Мужчина, например, может написать: «Я хочу, чтобы ты пятнадцать минут массировала мне плечи, когда мы смотрим телевизор» или «Я хочу, чтобы в воскресенье утром ты приносила мне завтрак в постель». Партнеры выполняют определенное число таких просьб в день, что бы они ни чувствовали по отношению друг к другу. Стюарт пришел к выводу, что «в первые семь дней психотерапии это приводит к значительным изменениям в ежедневных взаимодействиях партнеров и создает очень прочный фундамент для последующих трансформаций» [1].

Я [Харвилл] решил проверить такой поведенческий подход на Харриет и Деннисе Джонсон. Выбор пал на них, потому что они были несчастливы, как ни одна другая пара в моей практике. Харриет боялась, в первую очередь, что Деннис хочет ее бросить. В отчаянной попытке удержать его интерес к себе она начала флиртовать с другими мужчинами. К ее огорчению, Деннис отреагировал на ее кокетство так же, как и почти на все, что она делала: со стоической сдержанностью. Во время одного сеанса он упомянул, что даже пытался смириться с фактом, что

у Харриет однажды появится любовник. Этот тихий героизм выводил жену из себя: она пыталась сделать все, что в ее силах, чтобы пробиться сквозь его защиту и возродить интерес к себе. В те редкие моменты, когда ей удавалось вывести его из себя, он реагировал типично: просто уходил из дома и прятался в свою Audi, где чувствовал себя в безопасности.

Чтобы заложить фундамент для упражнения, я попросил пару рассказать, как они относились друг к другу в период влюбленности. Когда я слушал их рассказ, у меня было странное ощущение, что они говорят о совершенно других людях. Я не мог представить, как Деннис и Харриет в воскресенье подолгу катаются на велосипеде, уходят с работы, чтобы сходить в кино, и звонят друг другу два-три раза в день.

— А что будет, если вы сегодня вернетесь домой и снова начнете делать все это? — спросил я, оправившись от изумления. — Что, если попробовать относиться друг к другу так же, как в период ухаживания?

Они посмотрели на меня озадаченно.

— Думаю, мне было бы очень неуютно, — произнес Деннис после некоторого размышления. — Не хочу действовать вопреки своим ощущениям. Я бы чувствовал себя… неискренним. Я не отношусь к жене так, как раньше. Почему я должен вести себя с ней как-то иначе?

— Я бы тоже считала, что мы играем какой-то спектакль, — согласилась с ним Харриет. — Может быть, мы несчастливы друг с другом, зато, по крайней мере, пытаемся быть честными.

Тогда я сказал, что эксперимент поможет им выйти из тупика, и они, несмотря на изначальные возражения, согласились попробовать. Я подробно объяснил суть упражнения. Вернувшись домой, они должны составить списки желаний и добровольно совершать друг для друга от трех до пяти таких поступков каждый день. Это должен быть подарок, шанс сделать близкому человеку приятное, а не повод для торгов. Главное — не вести отдельные счета, а сосредоточиться исключительно на общей сумме. Они вышли из кабинета, пообещав, что попробуют.

В начале следующего сеанса Деннис сообщил о результатах эксперимента.

— По-моему, в вашей идее что-то есть, — сказал он. — Мы сделали так, как вы просили, и сегодня наши отношения вызывают у меня гораздо больше оптимизма. На следующий день после того сеанса, — продолжил он, — я ездил по городу в мрачном расположении духа. Даже не могу вспомнить, почему чувствовал себя так паршиво. Так или иначе, я решил, что этот момент подойдет, чтобы выполнить вашу просьбу. Я заехал в магазин купить Харриет цветов — это был один из пунктов ее списка. Я стиснул зубы и взял несколько маргариток: кажется, она всегда их любила. Продавщица предложила купить открытку, и я подумал: «Почему бы и нет?» Помню, как сказал себе: «Мы платим психотерапевту кучу денег, так что лучше сделать все как следует». Потом я приехал домой и написал на карточке: «Я тебя люблю», — он на секунду умолк. — А еще меня удивило, что, когда я вручал Харриет цветы, она мне действительно была небезразлична.

— А когда я прочла, что он написал, — добавила Харриет, — у меня в глазах появились слезы. Он так давно не говорил, что меня любит.

Они продолжили рассказывать, как пытались сделать друг другу приятное. Она готовила ему любимый ужин: тушеное мясо с картофельными оладьями. Он согласился обнять ее перед сном, а не отворачиваться. Когда они об этом вспоминали, казалось, что между ними удивительно мало напряжения, а перед уходом Деннис помог Харриет надеть пальто, и она улыбнулась в ответ и сказала: «Спасибо, милый». Это была мелочь, но именно таких приятных жестов очень не хватало в их отношениях.

Деннис и Харриет продолжали выражать заботу и на каждом сеансе отмечали постепенное улучшение. Они не только добрее относились друг к другу, но и охотнее разбирали проблемы, лежащие в основе их неудовлетворенности. У меня в кабинете они жаловались все меньше и чаще задумывались о первопричинах своего несчастья.

Поскольку практика Стюарта оказалась крайне полезной для Денниса и Харриет, мы начали применять ее в мастер-классах как модель для расширенного упражнения, которое назвали «*Заботливые поступки*» (аналогично «*Дням заботы*»). Оно эффективно возрождало бесконфликтные

отношения романтического этапа любви [2]. Мы познакомили с этим методом другие пары и попросили партнеров рассказать друг другу, как они заботятся друг о друге сейчас (текущее поведение) и в ранний романтический период (прошлое поведение), а также о том, что может подарить им ощущение любви и заботы (будущее поведение). Почти все супруги, которые, следуя нашим рекомендациям, начинали чаще оказывать друг другу знаки внимания, отмечали, что чувство безопасности и любви заметно усилилось. Упражнение укрепляло эмоциональную связь между партнерами и ускоряло прогресс.

Мы подробнее расскажем о *заботливых поступках* в третьей части книги. Если будете тщательно следовать инструкциям, вас тоже ждет немедленное улучшение атмосферы. Это упражнение не призвано разрешить глубоко въевшиеся конфликты, но оно вернет чувство безопасности и наслаждения, а также создаст предпосылки для углубления интимности.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Почему это простое упражнение так хорошо работает? Очевидная причина в том, что ежедневное повторение положительного поведения заставляет древний мозг воспринимать партнера как «человека, который обо мне заботится». Болезненные воспоминания отступают, и партнер воспринимается не как вестник смерти, а как источник жизни. Это открывает путь к близости, которая возможна только в условиях безопасности и радости. Негатив влечет за собой тревогу и активирует защитные механизмы, а позитив аналогичным образом создает безопасность и ослабляет оборону. Исходный разрыв начинает заживать. На химическом уровне благодаря ежедневным положительным взаимодействиям кортизол (гормон стресса) сменяется эндорфинами (гормонами удовольствия).

Но есть и другие, более тонкие причины, объясняющие, почему это упражнение так эффективно. Одна из них заключается в том, что оно помогает бороться с инфантильным представлением, будто партнер

умеет читать мысли. В период романтической любви люди действуют исходя из ошибочного предположения, будто визави точно знает, чего они хотят. Когда у него не получается удовлетворить их тайные желания, они предполагают, что спутник специально лишает их удовольствия, и стараются отплатить тем же. *Заботливые поступки* останавливают эту нисходящую спираль, поскольку заставляют партнеров точно сообщать друг другу, что им приятно, а не полагаться на телепатию.

Еще это упражнение наносит удар по свойственной борьбе за власть психологии «ты мне, я тебе». Выполняя его, партнеры должны радовать друг друга и ежедневно совершать определенное количество поступков, продиктованных любовью, как бы ни вела себя другая сторона. Это заменяет естественную склонность оказывать знаки внимания на взаимной основе: ты сделал что-то хорошее для меня, я — для тебя. Большинство отношений работает как товарная биржа, а поведение с любовью становится валютой. Но такого рода «любовь» не устраивает древний мозг. Если Джон гладит Марте плечи в надежде, что та отпустит его на рыбалку, встроенный сенсор в голове женщины предупреждает: «Осторожнее! Это не бескорыстно! Зачем радоваться подарку, если придется за него расплачиваться?» Она подсознательно отвергнет знаки внимания, поскольку понимает, что Джон оказывает их для себя, а не для нее. Единственный приемлемый для древнего мозга вид любви — тот, к которому не привязаны ниточки. «Я поглажу тебе плечи, потому что знаю, как ты это любишь». Действовать нужно «в подарок».

Потребность в бескорыстных «подарках» также родом из детства. В младенческом возрасте мы получали любовь не по ценнику. От нас не требовалось — по крайней мере, в первые месяцы жизни — отвечать взаимностью, когда нас похлопывали, качали, держали на руках, кормили. Во взрослом возрасте замкнутая во времени часть разума по-прежнему жаждет такого отношения. Мы хотим, чтобы нас любили и заботились о нас без необходимости давать что-то взамен. Если партнер гарантирует заботу независимо от наших действий, потребность в безусловной любви кажется удовлетворенной.

Третье преимущество упражнения заключается в том, что оно помогает человеку понять: то, что доставляет удовольствие ему, определяется его индивидуальными предпочтениями и жизненным опытом и может сильно отличаться от того, что нравится партнеру. Это укрепляет осознание факта, что вы — разные люди. Партнеры часто хотят удовлетворить прежде всего собственные нужды. Например, Шерил приложила большие усилия, чтобы сделать мужу Бобби сюрприз на сорокалетие: пригласила всех его друзей, приготовила любимые блюда, взяла напрокат рок-н-ролльные записи шестидесятых годов и подготовила развлекательную программу. Во время вечеринки муж вел себя так, будто его все это радует, и лишь спустя несколько недель на сеансе психотерапии отважился признаться жене, что чувствовал себя несчастным. «Я никогда не любил бурно праздновать дни рождения, — сказал он, — и ты это знаешь. И уж точно не собирался отмечать сорокалетие. Мне хотелось провести спокойный вечер дома, с тобой и детьми. Еще, может быть, поесть домашнего торта и получить несколько подарков. Это ты любишь шумные вечеринки, а не я!»

Его жена понимала золотое правило «Делай для других то, что хотел бы получить сам» слишком буквально. Она, не отдавая себе отчет, устроила мужу вечеринку на свой, а не на его вкус. *Заботливые поступки* помогают устранить эту проблему и учат «делать для других то, о чем мечтают они». Это превращает случайные проявления внимания в *целенаправленную* заботу, призванную удовлетворить уникальные желания партнеров.

Если партнеры регулярно делают друг другу такие подарки, это не только улучшает климат в отношениях, но и лечит более ранние детские переживания. Например, я [Харвилл] попросил Хелен готовить постель перед отходом ко сну. Это было связано с воспоминаниями сорокалетней давности. Когда умерла мама, меня взяла к себе сестра Мейз Ли. Ей было всего восемнадцать лет, и она недавно вышла замуж, но при этом потрясающе обо мне заботилась. Меня невероятно трогало, что она всегда заходила перед сном ко мне в комнату, готовила постель и приносила стакан апельсинового сока или молока. Когда сегодня Хелен

готовит постель ко сну, я вспоминаю Мейз Ли и все, что она для меня сделала, помогая пережить глубокую утрату. Я чувствую себя очень-очень любимым. На глубинном уровне это простое действие воссоздает жизненно важную связь между родителем и ребенком. Я снова ощущаю себя в безопасности, и детская травма — потеря родителей — заживает во взрослых отношениях, оказавшихся зоной любви и спокойствия. *Заботливые поступки* стали первым упражнением процесса, который мы позже назвали *повторной романтизацией*.

СПИСОК СЮРПРИЗОВ

Познакомив с *заботливыми поступками* множество пар, мы отметили любопытный факт: эффективность этого упражнения через несколько месяцев шла на убыль. Партнеры старательно выполняли инструкции, но это уже не доставляло им такого же удовольствия, как вначале. И у нас появилась идея ввести в упражнение элемент «случайного подкрепления». Это один из принципов бихевиоризма — науки о поведении, и заключается он в том, что приятное действие теряет эффективность, если повторять его с предсказуемой регулярностью. Например, если партнер каждое утро приносит вам кофе в постель, вы уже не видите в этом ничего особенного. С другой стороны, случайные поощрения создают атмосферу неопределенности и ожидания, усиливая благотворный эффект. Это открытие было сделано неожиданно. Ученые дрессировали в лабораториях животных, награждая их лакомствами. Как-то раз аппарат, выдававший эти вкусности, сломался, и животные перестали получать награды за свои усилия. На следующий день машину починили, и график награждений восстановился. К удивлению экспериментаторов, животные стали более мотивированными, чем раньше. Непредсказуемость награды повысила их результативность.

Феномен случайного подкрепления легко заметить и в повседневной жизни. Большинство супругов делают друг другу подарки по особым случаям: на день рождения, Рождество, годовщину свадьбы. Это становится

настолько обыденным, что почти всегда воспринимается как должное. Сам подарок может доставлять радость, но он уже не оказывает того эмоционального воздействия, как если бы его преподнесли без повода. Специалист по поведению скажет, что традиционные подарки не вызывают восторга из-за того, что «психоневрологическая система потеряла чувствительность к предсказуемым, повторяющимся удовольствиям». Тот же принцип действует и в случае *заботливых поступков*. Если партнеры ограничиваются каким-то конкретным внимательным поведением — например, каждый вечер перед сном чесать друг другу спину или по субботам дарить букеты, — это начинает приносить меньше наслаждения. Время от времени нужно делать неожиданный ход, дабы вновь разжечь интерес.

Чтобы добавить элемент удивления, мы придумали упражнение под названием «*Список сюрпризов*». Сюрпризы — это заботливые поступки сверх изначального перечня просьб. Каждый партнер должен составлять собственный список, уделяя пристальное внимание желаниям и мечтам своей половинки. Если женщина вскользь упомянула, что ей понравилось платье в витрине магазина, она может очень обрадоваться, если эта вещь — правильного размера — окажется у нее шкафу. Если мужчина проявил интерес к Гилберту и Салливану, ему будет приятно открыть почту и найти там любовную записку и два билета на их оперу. Мы шутливо говорим, что люди «случайно роняют» такие намеки. Когда партнеры начали дополнять регулярную заботу неожиданными удовольствиями, положительный эффект упражнения вновь стал усиливаться. А еще сюрпризы могут стимулировать выделение дофамина — гормона, который усиливает радость и безопасность в *пространстве между*.

СПИСОК РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Со временем мы стали просить пары несколько раз в неделю устраивать активные развлечения. Это должно быть что-то совместное и спонтанное: борьба, щекотка, массаж, душ, танцы, прыжки. Соревновательные

виды спорта, например теннис, годятся только в том случае, если супруги способны играть, не ссорясь.

Дело в том, что большинство людей просто не умеют вместе развлекаться. В нашем случае ни мне [Хелен], ни Харвиллу не позволяли веселиться дома. Харвиллу приходилось работать на ферме или выполнять другие обязанности, а в моей семье от детей требовали вести себя серьезно, особенно в присутствии отца. Нас обоих растили интеллектуалами — в хорошем смысле этого слова, — но в результате мы страдали от тяжелого «дефицита досуга». Однако благодаря критическому мышлению мы поняли, что совместные активные развлечения помогают партнерам увидеть друг в друге источник удовольствий и надежности, а это усиливает эмоциональную связь. Когда древний мозг выявляет поток позитивной энергии, человек, который с ней связан, ассоциируется с жизнью и безопасностью. Носите очки, как у Граучо Маркса, читайте анекдоты, пойте дурацкие песни и читайте лимерики* собственного сочинения; говорите, как дети; свернитесь калачиком в постели. Это лишь некоторые примеры того, как сделать отношения веселыми. Нервные пути не способны чувствовать смех и тревогу одновременно. Мы думаем, что это отличный способ преобразовать энергию в отношениях из негативной в позитивную.

БОЯЗНЬ УДОВОЛЬСТВИЙ

Список сюрпризов и *список развлечений* — полезные инструменты, которые помогают парам наполнить *пространство между* позитивным, подтверждающим поведением. Но, как и любые приемы, ведущие к развитию отношений, эти простые упражнения часто вызывают сопротивление. Это случается, например, когда партнеры уже пять лет видят друг в друге врагов: естественно, им покажется странным писать любовные записки. Упражнение будет выглядеть искусственным и надуманным,

* Лимерик — английский стихотворный жанр, пятистишие с четким строением и шутливо-абсурдным содержанием. В качестве аналога можно привести русские частушки. *Прим. ред.*

а для древнего мозга неестественно все, что не рутина и не привычка. Единственный способ ослабить непроизвольное сопротивление — повторять новое поведение достаточно часто, чтобы оно воспринималось как знакомое и, следовательно, безопасное.

Однако есть более глубокая и парадоксальная причина сопротивления. Это страх перед удовольствиями. На сознательном уровне мы многое делаем, чтобы добиться счастья. Почему же в таком случае мы его боимся? Вспомните, что ощущать полноту жизни очень приятно, и в раннем детстве мы чувствовали безграничную энергию и невероятную радость. Но ради нашей безопасности и соответствия социальным нормам родители нередко обрывали радостные эмоции: «Не кричи!», «Не бегай!», «Не прыгай на диване!», «Осторожнее! Слезай с этого дерева!», «Ты слишком шумишь!» Кроме того, наше веселье угрожало подавленному состоянию их самих. Многие взрослые давно уже перестали нырять в озере, кататься с горки, ходить, подпрыгивая, по тротуару и весело скакать. Когда эти ограничения накладывали на нас (иногда в качестве наказания), формировалась нелогичная связь между удовольствием и болью. Получалось, что, если испытываешь радость, даже очень сильную, тебя игнорируют, ругают, наказывают — а на подсознательном уровне негативный стимул вызывает страх смерти. В конечном счете мы ограничивали собственные удовольствия, чтобы снизить беспокойство. Мы вдруг поняли, что ощущать полноту жизни опасно.

Однако, следуя странной детской логике, мы не винили родителей и общество в том, что удовольствие приравнивают к боли. Казалось, что это наш удел. Мы говорили себе: «Раз родители не разрешают мне веселиться, значит, я просто этого недостоин». Верить, что ты от природы чего-то не заслуживаешь, безопаснее, чем считать, что мама и папа неспособны удовлетворить твои потребности или намеренно лишают тебя радости. Так постепенно формируется внутренний запрет на удовольствия.

Людям, которых в детстве сильно подавляли, обычно особенно сложно дается возвращение романтики. Им трудно выразить, как о них нужно заботиться, и они саботируют попытки партнера сделать им приятно.

Еще они отвергают сюрпризы и не хотят тратить время на совместные активные развлечения. Например, мой клиент, человек с низкой самооценкой, указал в своем списке, что хочет слышать от подруги один комплимент в день. Эта просьба не казалась ей сложной, поскольку она правда находила в нем много качеств, достойных восхищения. Но когда женщина пробовала выполнить просьбу, он начинал возражать или доводил ее реплики до абсурда. Утверждения вроде: «Мне понравилось, как ты вчера вечером говорил с нашим Робби» — он аннулировал самокритикой: «Да, конечно. Но вообще мне надо бы говорить с ним чаще. У меня вечно не хватает для него времени». Хорошие реплики в его адрес шли вразрез с его «я», не соответствовали его образу себя. Он так цепко держался за это негативное мнение, что мы попросили его реагировать на добрые слова партнера простым механическим «спасибо» и этим ограничиваться.

У другого мужчины сопротивление *заботливым поступкам* приняло иную форму: он просто не мог понять инструкцию. «Я не улавливаю, что должен делать», — заявил он после того, как мы подробно объяснили упражнение.

Мы еще раз разобрали процедуру, стараясь все четко разъяснить, но было ясно, что непониманием он прикрывал неумение попросить для себя что-нибудь приятное. Чтобы обойти эту эмоциональную преграду, мы сказали, что обращение к жене с просьбой о некоем поступке, который доставит ему удовольствие, только на первый взгляд кажется эгоистичным. В реальности оно полезно и его жене, поскольку таким образом она учится быть любящей (это истинная правда). Благодаря такому контексту мужчина быстро разобрался, что от него требуется. Он заключил перемирие с внутренним демоном, шептавшим, что он недостоин любви; достал карандаш и за несколько минут составил список из двадцати шести просьб, обращенных к жене.

Некоторым партнерам сложно выполнить это упражнение. Они хотят пойти навстречу, но никак не могут придумать, что для них можно сделать. У них словно нет никаких потребностей и желаний. На самом деле

такие люди прячутся за созданным ими психическим щитом — как дети, защищающиеся от излишне заботливых родителей. На раннем этапе жизни они нашли способ сохранить ощущение независимости рядом со взрослыми, которые вмешивались в их жизни: держать мысли и чувства при себе. Без этой ценной информации будет меньше возможностей вторгаться в их личное пространство. Через некоторое время многие дистанцирующиеся дети «исчезают» окончательно и скрывают свои чувства даже от себя. В конце концов, безопаснее вообще ничего не знать.

Как мы уже упоминали, дистанцирующиеся люди, сами того не желая, часто возрождают борьбу своего детства, вступая в брак со сливающимися, имеющими неудовлетворенную потребность в близости из-за родительского пренебрежения. Таким образом они не дают угаснуть конфликту, который поглощал их в детском возрасте: не ради бесцельного проигрывания прошлого и не из-за невротической привязанности к боли, а в качестве подсознательного акта, нацеленного на разрешение фундаментальных человеческих потребностей. Когда такая пара выполняет это упражнение, возникает предсказуемое расхождение. Дистанцирующийся партнер с трудом выдавливает из себя одну-две просьбы, а сливающийся яростно строчит длинный список. Обычному наблюдателю кажется, что первый — самодостаточный человек, которому ничего не нужно, а желаниям второго нет конца. Но на самом деле и тот и другой одинаково нуждаются в любви и заботе, просто один из них лучше это понимает.

Какова бы ни была причина сопротивления этому упражнению, наш рецепт один: продолжайте делать его точно так, как написано. Даже если это вызывает тревогу — не бросайте, а старайтесь еще упорнее и активнее, чем раньше. В конце концов беспокойство пройдет. Если уделить достаточно времени и повторить упражнение много раз, мозг приспособится к новой реальности. Человек с низкой самооценкой постепенно станет увереннее в себе. Дистанцирующийся партнер получит шанс открыть, что делиться секретными желаниями не означает поставить под угрозу независимость. Страх перед новым поведением

уступит связанному с этим поведением удовольствию, и оно начнет ассоциироваться с безопасностью и жизненной силой. Упражнения на возвращение романтики станут удобными и надежными инструментами личностного роста.

ИНСАЙТ И ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Упражнения на повторную романтизацию, а также несколько других, о которых вы узнаете в следующих главах, убедили нас, что инсайт и изменение поведения — мощные союзники. Партнерам мало просто понимать подсознательные мотивы, с которыми они пришли в отношения. Это знание само по себе не излечит детские раны. Недостаточно и менять поведение без понимания стоящих за ним причин. И в том и в другом случае прогресс будет неполным. Опыт показывает, что наиболее эффективная форма психотерапии — сочетание обоих подходов. Больше узнавая о своих подсознательных мотивах и превращая это знание в поддерживающее поведение, вы сможете создать более осознанные и в конечном счете удовлетворяющие вас отношения.

ГЛАВА 10

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ КУРС

Один из самых важных секретов в жизни — по-настоящему стоит делать только то, что делаешь для других.

Льюис Кэрролл

До сих пор мы описывали первые шаги в создании осознанного партнерства. Поговорили о том, как сузить запасные выходы, чтобы направить в отношения больше энергии. Рассмотрели *Имаго-диалог* — процесс, помогающий порвать с эгоцентричным мировоззрением и включить вашего партнера в процесс создания атмосферы безопасности и единения. Мы обсудили, какие приятные взаимодействия в паре способствуют сближению партнеров. Теперь пришло время исцелить глубокие детские раны, а также поговорить о том, как влияют на отношения с партнером родители, которые вмешивались в вашу жизнь или пренебрегали вами. Мы узнаем, как усилить свою способность к эмпатии и тем самым превратить хроническое недовольство партнером в ресурс личностного роста.

Описанные в предыдущей главе упражнения, направленные на возвращение романтической любви, помогут реанимировать положительные чувства и создать связь, во многом похожую на ту, что была на ранних стадиях отношений. Но, как только партнеры привыкают к более зрелой и питающей среде, происходит досадное событие:

с новой силой разгораются те самые конфликты, которые и привели их к психотерапевту. Партнеров вновь преследуют мучительные вопросы и фундаментальные разногласия. Кажется, будто упражнения воскресили романтическую любовь лишь ради того, чтобы она еще раз скатилась в противостояние.

Приятная стадия длится недолго, потому что партнеры неосознанно начинают видеть друг в друге людей, «у которых есть все необходимое», — идеальных спутников, способных волшебным образом восстановить ощущение радостной цельности. Гнев и отчуждение остаются позади, они обращаются друг к другу за спасением и вновь делают неприятное открытие: ни один из них не имеет навыков и мотивации, чтобы удовлетворить глубокие потребности своей половинки. Многие самостоятельно приходят к тому отрезвляющему выводу, который мы сделали в наших первых браках: то, чего ты больше всего хочешь от партнера, он меньше всего способен тебе дать.

Как разрешить эту важнейшую дилемму? Если учесть, что: 1) мы вступаем в любовные отношения с эмоциональными травмами детства и 2) мы, сами того не желая, выбираем спутников, напоминающих наших родителей — тех самых людей, которые и способствовали когда-то появлению этих ран, — кажется, что любовные отношения могут только повторить несчастья, которые мы пережили, а не избавить нас от них.

Этот пессимистичный взгляд во всей красе проявился много лет назад во время нашей лекции. Когда мы объясняли разрушительную природу выбора спутника жизни, одна женщина подняла руку и спросила: «Может быть, чтобы избежать повторения старых ран, надо выбирать того, кто тебя не привлекает? Таким образом ты не окажешься с человеком, у которого те же недостатки, что и у твоих родителей!» Все рассмеялись. Но тогда мы не могли предложить лучшего решения. Казалось, подбор партнера по гороскопу, с помощью свахи или компьютеризированной службы знакомств имеет больше шансов привести к успешным отношениям, чем неосознанный выбор. Склонность притягивать спутников, имеющих положительные и отрицательные черты мамы и папы,

как будто с самого начала обрекает традиционные любовные отношения на провал. Единственное, что мы могли посоветовать, — лучше осознать скрытые причины заключения брака и принять холодную, жесткую реальность. Оставалось утешаться осознанием, инсайтом, пониманием и принятием.

Я [Харвилл] в то время сам получил такой совет от психотерапевта. «Придется смириться с тем, что у матери не было для вас сил, — говорил он мне. — Ваша жена тоже не даст вам того, что вы хотите. Она не сможет исправить те ранние дни. Лучше просто отказаться от этих устремлений». Другими словами, не получил тогда — не получишь и сейчас. Взрослей и не спорь с судьбой.

Я попытался принять то, что он мне говорил, но осознавал, что в глубине души не готов отказаться от моих незаконченных дел — смириться с тем, что неудовлетворенные потребности детства не будут удовлетворены и в отношениях. Что-то подсказывало, что я имел неотъемлемое право на безопасное и спокойное детство, и я видел, что другие пары не менее цепко держатся за свои потребности. Они в силах их подавлять. Или отрицать. Даже проецировать друг на друга. Но они не могут раз и навсегда отказаться от них. Должен быть другой, лучший способ. И он нашелся: стать таким человеком, каким партнер хочет вас видеть. Именно это Хелен сделала для меня, а я — для нее. Благодаря этому бескорыстному дару мы наконец получили любовь, о которой тосковали всю нашу жизнь.

ПОЧЕМУ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ НЕ ПОМОГАЕТ

Какое-то время я [Хелен] посещала духовную наставницу, которая смотрела на возможность удовлетворения детских потребностей оптимистичнее, чем я сама. Она была убеждена, что любовь к себе поможет восполнить то, чего мы не получили в детстве. Я очень хотела, чтобы меня замечали и ценили, и, чтобы помочь мне удовлетворить это желание, она предложила сделать упражнение на релаксацию. Когда я расслабилась,

она сказала: «Хелен, представьте, что вы маленькая девочка, которой хочется папиного внимания. Вы дома, и он спрашивает, как прошел день. Представьте, как вы хотите его внимания. Позовите его. Вот он подходит к вам, берет на руки и широко улыбается. Он хвалит вас за то, что вы не по годам умная и сообразительная».

Она верила: если мне удастся создать живую картину отцовской любви, я постепенно восполню свою потребность в этом чувстве. Ее подход, кажется, некоторое время работал: после каждого сеанса я чувствовала себя не такой одинокой, более любимой. Но это чувство постепенно выветривалось, и меня снова охватывало одиночество.

Такой прием не работает, потому что его саботирует древний мозг. Когда мы были младенцами, неспособными удовлетворить свои физические и эмоциональные потребности, боль и наслаждение волшебным образом приходили из внешнего мира. Появлялась бутылочка или грудь — и голод был удовлетворен. Нас брали на руки — и мы успокаивались. Оставляли плакать в кроватке — и мы злились и боялись. Несмотря на взросление, древний мозг застыл в пассивном мировоззрении, в представлении, что хорошие и плохие ощущения создают другие люди. Мы не могли о себе позаботиться: за нас это делал кто-то еще. Та часть личности, которая испытывала боль, не могла принять любовь изнутри. Спасение — это не «внутренняя» работа, а результат чьей-то заботы. Но в то время мы не знали этой фундаментальной истины.

ГРАНИЦЫ ДРУЖБЫ

Мы оба постепенно смирились с тем, что целительная любовь должна приходить извне. Но обязательно ли ее должен дарить партнер? Не может ли она поступать от близкого друга? У нас была возможность наблюдать и испытывать на себе исцеляющую силу дружеских отношений. Между участниками психотерапевтических групп часто складываются тесные связи, и мы поощряем эту любовь и поддержку. Люди часто способны больше рассказать другу детства, чем интимному партнеру.

Но дружба — действительно мощное противоядие от одиночества и средство укрепления самооценки — не всесильна в деле излечения нашей глубокой тоски.

Мы пришли к выводу, что любовь, которую мы ищем, должна исходить не просто от другого человека в контексте безопасных, интимных отношений, а именно от того, кто соответствует Имаго, настолько похожего на наших родителей, что он сливается с ними в подсознании. Это, видимо, единственный способ победить детскую боль. Можно наслаждаться чужими объятиями и знаками внимания, но это не оказывает продолжительного эффекта. Это как разница между сахаром и искусственным подсластителем. Последним можно обмануть вкусовые рецепторы, но организм он не питает. Точно так же и мы жаждем любви наших мамы и папы или людей, неотличимых от них на подсознательном уровне.

Однако здесь мы возвращаемся к исходной дилемме: как партнеру исцелить нас, если у него есть негативные черты наших близких? Разве это не самый неподходящий кандидат, чтобы излечить наши эмоциональные раны? Неужели если дочь отстраненного, поглощенного собой отца неосознанно выберет в мужья трудоголика, эти отношения удовлетворят ее потребность в близости и понимании? Если сын страдающей от депрессии, сексуально подавленной матери женится на депрессивной фригидной женщине, как он восстановит свою чувственность и радость? Если девочка, потерявшая в раннем детстве отца, сойдется с мужчиной, который отказывается на ней жениться, как она ощутит любовь и безопасность?

Ответ формировался постепенно. Чтобы произошло исцеление, предположили мы, партнеру придется измениться. Это единственный логичный вывод. Трудоголик должен добровольно направить на жену часть своих сил. Холодная и подавленная женщина — стимулировать свою энергию и чувственность. Не желающий жениться любовник — снизить барьеры близости. Тогда и только тогда эти люди дадут своим спутникам постоянную заботу, которую те искали всю жизнь.

В этот момент мы посмотрели на подсознательный выбор в новом свете. Действительно, часто бывает, что один партнер наименее способен дать то, в чем нуждается другой. Но именно в этой области он должен развиваться! Например, если Мэри выросла с родителями, которые были скупы на проявление физической привязанности, она с наибольшей вероятностью выберет в мужья Джорджа, у которого телесный контакт вызывает дискомфорт. Неудовлетворенная детская потребность женщины будет неизбежно соответствовать неспособности партнера ее удовлетворить. Но если Джордж сумеет преодолеть сопротивление и начнет проявлять привязанность, не только Мэри получит физическое утешение, которого ей так не хватало, но и он постепенно восстановит свою чувственность. Другими словами, в попытках исцелить жену он будет возрождать важную часть своей личности! Подсознательный выбор сводит друг с другом людей, которые — в зависимости от готовности расти и меняться — либо ранят, либо излечивают друг друга.

ОБСЛЕДОВАНИЕ ИМАГО

Меняться сложно. Древний мозг стремится к постоянству и, как мы постоянно повторяем в этой книге, имеет сложные системы защиты, чтобы оградить «я» от всего, что воспринимается как опасность. Мы узнали, что *Имаго-диалог* помогает преодолеть защиту и применить тактику нового мозга. Но чтобы пробудить готовность меняться, нужен мотиватор. Чтобы сделать глубокое открытие, которое вызовет сопереживание и желание удовлетворить нужды партнера, по-прежнему требуется *Имаго-диалог*. А начинать нужно с истоков: с детских переживаний.

Обучая партнеров вести *Имаго-диалог*, мы знакомим их с инструментом для сбора информации под названием *обследование Имаго*. Это методика наведения образов, которая помогает партнеру лучше узнать собственные детские раны. После упражнения мы просим поделиться наблюдениями, используя *Имаго-диалог*. Это эффективный прием,

благодаря которому партнеры начинают видеть друг друга такими, какие они есть: ранеными людьми, ищущими духовной полноты.

Прежде чем начать упражнение, мы просим партнеров закрыть глаза и расслабиться. Чтобы они ни на что не отвлекались, часто включаем успокаивающую музыку. Через некоторое время мы предлагаем им вспомнить дом, где прошло их детство. Когда образ начинает формироваться, просим представить себя маленьким ребенком, который ходит по дому в поисках родителей. Сначала нужно встретить мать или другую женщину, которая в тот период оказывала на них наибольшее влияние. Мы говорим клиентам, что они внезапно обрели волшебную силу и способны с кристальной четкостью видеть положительные и отрицательные черты ее характера. Клиентам надо заметить эти особенности, а затем представить, как они рассказывают своим мамам о том, чего всегда хотели от них, но так и не получили.

Аналогичным образом просим их встретиться с отцом или другим важным в их жизни мужчиной, а потом с остальными людьми, повлиявшими на них в годы становления. Когда клиенты соберут всю возможную информацию об этих ключевых людях, мы постепенно возвращаем их в реальность, просим открыть глаза и записать на бумаге то, что они узнали.

Мы часто удивляемся, сколько информации может дать это простое упражнение. Например, один молодой человек после него впервые осознал, каким одиноким и изолированным чувствовал себя в детстве. Он заблокировал эти важнейшие сведения, потому что они казались ему бессмыслицей. Разве можно чувствовать себя одиноким в семье с четырьмя детьми, отцом-священником и преданной матерью-домохозяйкой? В воображении он искал отца, но так и не нашел. Когда же встретил мать, первое, что он не задумываясь спросил, было: «Почему ты вечно занята? Разве ты не видишь, что нужна мне?» Это прозрение помогло ему понять, почему он находился в хронической депрессии. «До сих пор моя тоска была для меня загадкой», — признался он.

Когда человек выполняет это упражнение, у него появляется необходимая информация для построения Имаго — внутреннего образа,

который руководит им при выборе партнера. Все, что остается сделать, — собрать положительные и отрицательные черты всех ключевых людей детства, подчеркивая те, что оказали наибольшее влияние. Именно эти качества человек будет искать в своем романтическом партнере.

По завершении мы просим спутников поделиться тем, что они узнали. Предлагаем слушать друг друга с полным вниманием, стараясь не интерпретировать информацию; вдаваться в подробности, сравнивать с собственными мыслями и анализировать. Разрешены только отзеркаливающие комментарии, которые указывают на степень понимания. Выполняя это упражнение, люди начинают видеть в невротическом, непонятном или навязчивом поведении партнера раны, которые он пытается излечить. Это создает в отношениях атмосферу сострадания и эмоциональной поддержки.

ДИАЛОГ РОДИТЕЛЯ И РЕБЕНКА

За те годы, что прошли после выхода первого издания книги, многие ведущие мастер-классов по Имаго-терапии внесли вклад в развитие нашего метода работы над отношениями. Например, Майя Коллман предложила новое упражнение под названием «*Диалог родителя и ребенка*», которое углубляет осознание детских ран и увеличивает сопереживание в паре. Партнеры садятся лицом к лицу. Один берет на себя роль взрослого (получателя), а другой представляет себя ребенком и говорит с его точки зрения (отправитель). Получатель задает ряд вопросов, первый из них: «Скажи, каково со мной жить?» «Ребенок» отвечает. С сочувствием отзеркалив сказанное, «взрослый» спрашивает: «А что было самым ужасным?» «Ребенок» рассказывает об этом. Отзеркалив с теплотой ответ, взрослый для баланса задает несколько вопросов о положительных эпизодах их жизни. Последний вопрос: «Что я могу сделать, чтобы тебе стало лучше?» Как правило, «ребенок» отвечает нечто вроде: «Мне нужно, чтобы ты уделял мне внимание и слушал, что я говорю».

После отзеркаливания, уточнений и предложения рассказать больше получатель подводит итог тому, что сказал отправитель, и спрашивает: «Что в наших отношениях удовлетворило бы эту потребность?» Отправитель отвечает, и партнеры завершают упражнение, благодаря друг друга за то, что поделились своей болью и выслушали. Потом они меняются ролями и повторяют процесс.

Это упражнение сильно влияет на обоих партнеров. Тот, кто играет роль ребенка, видит свои детские раны яснее, чем при использовании других методов. «Взрослый», в свою очередь, начинает лучше понимать уязвимость своей половинки в раннем детстве, а приятные воспоминания дают ему информацию о том, что нравится спутнику, и помогают придумать, как заботиться о нем. Самое захватывающее в этом упражнении то, что сопереживающий ответ слушающего партнера сильно отличается от ответа, который дал бы настоящий родитель, и одно это начинает исцелять раны. Если бы в прошлом настоящий родитель реагировал так же, эмоциональной травмы не было бы вообще.

Больше всего в этом диалоге нас захватывает то, что слушающий партнер, познакомившись с воспоминаниями о детских тревогах, часто признается, что сам огорчал спутника схожим образом, невольно обнажая его раны. При этом структура упражнения предотвращает какую-либо реакцию. А благодаря заключительному признанию — когда «ребенок» в состоянии регрессии объясняет, что ему нужно от родителя, — слушающий получает новую информацию о том, как помочь близкому человеку исцелиться. *Диалог родителя и ребенка* косвенно позволяет узнать, как стать друг для друга врачами.

ПРАВДА О КРИТИКЕ

Диалог с партнером помогает разрушить эгоцентричный мир, в который нас загоняет тревога. Также очень полезно заглянуть внутрь себя — благодаря этому вы сможете многое узнать о ваших реальных чувствах. Очень показательна в этом плане критика партнера — высказанная или

невысказанная. «Ты никогда не приходишь домой вовремя!», «На тебя никогда нельзя положиться!», «Почему бы тебе для разнообразия не подумать обо мне?», «Ты такая эгоистка!» Бросаясь подобными фразами, вы убеждены, что они описывают вашего визави, но правда заключается в том, что часто они точно описывают вас.

Давайте проанализируем один пример и посмотрим, сколько информации можно получить из одной хронической эмоциональной жалобы. Допустим, женщина постоянно ругает партнера за неорганизованность: «Ты всегда такой несобранный! На тебя невозможно положиться!» Тот просит привести конкретные примеры, и она заявляет: «Ты ужасно планируешь отпуск. Когда мы едем в поход, ты всегда забываешь самое необходимое. Ты никогда не помнишь дни рождения детей. А если готовишь, на кухне всегда невероятный бардак!» Неудивительно, что мужчина автоматически реагирует на этот поток обвинений общим отрицанием, после которого следует контробвинение: «Это неправда! Ты преувеличиваешь, и вообще, ты еще более неорганизованная, чем я!»

Как обратить этот ожесточенный спор на пользу отношениям? Если женщина открыта, она сможет лучше понять собственные детские раны. Для этого нужно сделать следующее.

Сначала записать претензию на бумаге: «Ты всегда такой неорганизованный!» Затем ответить на следующие вопросы:

— Как я себя чувствую, когда мой партнер так поступает?
— Какие мысли у меня при этом возникают?
— Какие глубокие ощущения могут лежать в основе этих мыслей и чувств?
— Я когда-нибудь испытывала такие же мысли и чувства в детстве?

Ответив на эти несложные вопросы, женщина сможет определить, не пробуждает ли поведение партнера ее сильные детские воспоминания.

Предположим, благодаря упражнению она вспомнила, что родители были несобранными и у них не хватало времени и сил уделять ей внимание. В таком случае неудивительно, что аналогичное поведение

партнера вызывает в ней тот же страх, что и в детстве. В ее критике, таким образом, слышится жалобный детский плач: «Почему обо мне никто не заботится?»

Это подводит нас к первому общему принципу в отношении критики.

Принцип 1: многие ваши повторяющиеся эмоциональные претензии в адрес партнера — это скрытые заявления о собственных неудовлетворенных потребностях.

Из критики можно почерпнуть и другую информацию, которая обычно требует глубокого анализа. Не исключено, что претензии женщины к мужу — это ее претензии к себе. Другими словами, она бранит свою половинку за недостаток организованности, но при этом сама может быть такой же несобранной, как он. Чтобы проверить, так ли это, можно задать себе общий вопрос: «В чем моя критика верна для меня же?» Следует иметь в виду, что ее неорганизованность иногда проявляется совсем не так, как у ее мужа. Например, у нее идеальный порядок на кухне и она виртуозно планирует отпуск (а у него здесь как раз проблемы), но при этом ей трудно определять приоритеты на работе и управлять семейным бюджетом. Теперь она может определить, не пытается ли скрыть негативную часть себя, проецируя ее на партнера, а затем критикуя его за это. Если окажется, что это правда, у нее будет необходимая информация, чтобы отделить собственные негативные черты от негативных качеств партнера. «Я неорганизованная в одних областях, а мой партнер — в других». С точки зрения психологии она *овладевает* своими проекциями и *отзывает* их. Иисус сказал об этом более поэтично: «Вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего».

Это подводит нас ко второму наблюдению в отношении критики.

Принцип 2: некоторые претензии к партнеру могут помочь вам определить собственное потерянное «я».

Может быть, отец в детстве требовал от этой женщины порядка до такой степени, что она потеряла способность быть расслабленной, гибкой и спонтанной.

Из этих принципов следует, что критика либо обнажает раны партнера, либо вредна для самого критикующего. Понимание ее внутренних причин поможет пролить свет на ваше подсознательное поведение. В главе 12 мы поговорим, почему критика во всех ее формах вредит отношениям.

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Мы сосредоточивали внимание на том, как реализовать целительный потенциал любовных отношений, но пока не рассказали, как подтолкнуть человека преодолеть собственные ограничения, чтобы удовлетворить потребности партнера. Почему многие с такой неохотой идут на изменения? Может быть, они хотят чего-то для себя? Конечно, да! «А что может быть привлекательнее, — подумали мы, — чем возможность вернуть те части личности, которые были подавлены еще в детстве?» Мы решили, что это будет «приманка», чтобы мотивировать людей становиться источниками исцеления. Когда человек проанализирует результаты *обследования Имаго* и глубокие ранящие переживания, он посмотрит на спутника другими глазами, увидит в нем «раненого брата по оружию», который хочет того же, что и он: получить, наконец, любовь, в которой нуждался и которую искал всю жизнь. После этого партнеры будут готовы менять отношения.

Чтобы вызвать эти изменения, мы начали работать над упражнением под названием «*Диалог с запросом на изменение поведения*». У него есть некоторые общие черты с упражнением «*Заботливые поступки*»: один партнер составляет список просьб, а другой выполняет или не выполняет их, на свое усмотрение. В этом упражнении, однако, просьбы касаются изменения поведения, а не приятных взаимодействий: более того, просьбы, как правило, нацелены на «камни преткновения» в отношениях

партнеров. Можно попросить спутника быть более понимающим и меньше манипулировать, то есть, по сути, преодолеть свои самые заметные отрицательные черты.

Как и в случае с *заботливыми поступками*, пожелания должны быть конкретными, измеримыми, ограниченными по времени. В противном случае у партнера не будет достаточно информации, чтобы измениться, и останется слишком много пространства для неправильной интерпретации и увиливания. Кроме того, *диалог с запросом на изменение поведения* (как и *заботливые поступки*) должен основываться на принципе дарения, а не договора, иначе подсознание будет противиться переменам. Это очень важно. Если сделать небольшой шаг и ждать, что спутник ответит взаимностью — «Я постараюсь меньше доминировать, а ты за это стань заботливее», — процесс быстро скатится в противоборство. Старая вражда разгорится вновь, и возможность исцеления будет утрачена.

Необходимо научиться преодолевать свои ограничения и выработать способность любить не потому, что ожидаешь взаимности, а просто потому, что партнер этого заслуживает. Подсознание принимает только бескорыстные подарки. Сделки его не интересуют.

Осознав, какой будет общая канва нового упражнения, мы начали думать над деталями. Как понять, каких именно поступков требовать от партнера? Два человека могут охотно жаловаться и критиковать друг друга, но редко способны четко сформулировать, что же им нужно. Как получить эту информацию, если готового ответа нет? Разве здесь можно обойтись без месяцев и даже лет интенсивной психотерапии?

Мы пришли к выводу, что есть более простое решение: партнеры должны проанализировать претензии, которые они предъявляют друг другу. Благодаря этому они увидят свои неудовлетворенные детские потребности (пусть и без подробностей). За проведенные вместе месяцы или годы мягкое, поверхностное раздражение стирается, обнажая твердые, фундаментальные нужды. «Ты никогда...», «Ты вечно...», «Когда ты вообще собираешься...» В своей основе эти обвинения представляют собой замаскированную мольбу обо всем, чего мы недополучили в детстве:

о привязанности, поддержке, защите, независимости, нежности. Чтобы составить список просьб, партнерам стоит понять, какие желания скрыты в их хроническом недовольстве. Нужно отвлечься от отчаяния и обратиться прямо к внутренним ожиданиям, а затем конвертировать эти общие потребности в конкретные поступки, которые могли бы их удовлетворить. Некоторые Имаго-психотерапевты описывают такие запросы аббревиатурой SMART: небольшие (small), измеримые (measurable), достижимые (achievable), уместные (relevant) и ограниченные по времени (time-limited). Этот перечень конкретных позитивных просьб станет для двоих постоянной программой налаживания отношений.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Давайте рассмотрим *диалог с запросом на изменение поведения* на примере с одного нашего мастер-класса. Мы попросили добровольца рассказать, что его сильно огорчает в партнере. Подняла руку Мелани — привлекательная женщина в ярком ситцевом платье. В ее претензии к мужу Стюарту на первый взгляд не было ничего особенного. «У него ужасная память, — сказала она, — и, похоже, она все ухудшается. Я всегда делаю ему замечания и мечтаю отправить на занятия по развитию памяти».

Стюарт, усатый мужчина, похожий на ученого, сидел рядом и, как по сигналу, начал оправдываться. «Мелани, — сказал он уставшим голосом. — Я адвокат. Мне приходится запоминать тысячи страниц юридических текстов. У меня превосходная память!»

Прежде чем Мелани продолжила, мы поинтересовались, что ее больше всего беспокоит в неспособности Стюарта запоминать. Когда это обычно ее нервирует?

Она на секунду задумалась. «Когда он забывает сделать то, о чем я прошу. Например, на прошлой неделе он забыл, что мы собрались вместе пообедать. Несколько дней назад я вышла из себя, когда на вечеринке он забыл меня представить друзьям. Я чувствовала себя совершенно по-идиотски».

Затем мы подтолкнули ее к следующему шагу: «И когда он так себя ведет, вы ощущаете...» Мы пытались помочь ей уловить более глубокие чувства — например, грусть, гнев или страх, — лежащие в основе ее отчаяния. Главная цель — определить скрытое в претензии желание. Но сначала важно найти самое частое чувство и идентифицировать стоящий за ним страх. «Когда он делает такие вещи, мне кажется, что он меня не любит. Чувствую себя отверженной», — сказала она. Чтобы она связала это хроническое чувство со своим детством, мы дали еще одну подсказку: «И когда вы так себя чувствуете, это напоминает вам о...» — «...Это напоминает об отце, который не уделял мне внимания, — продолжила Мелани. — Он был настолько занят, что часто забывал приходить на мои спортивные соревнования». Тогда я дал ей третью подсказку: «И в этом вас пугает то, что...» Она ответила: «...что я ему не важна» [1].

Повернувшись к Стюарту, мы попросили его перефразировать отчаяние Мелани и отзеркалить все, что она сказала, — провести *итоговое отзеркаливание*. После небольшой тренировки он наконец произнес: «Если я все понял, ты недовольна тем, что у меня плохая память. Я забываю, о чем ты меня просишь, игнорирую тебя во время вечеринок, и это напоминает тебе о вечно занятом отце и заставляет чувствовать себя нелюбимой. Ты боялась, что он тебя не любил. Все правильно?» С изумлением, что он так хорошо все запомнил, и со слезами на глазах женщина сказала: «Да».

Мы попросили Стюарта подтвердить ощущения Мелани и выразить сопереживание, представив себе, что она испытывала в детстве. Это было непросто, и потребовалось его немного подтолкнуть. Наконец он сказал: «Я понял. Твой отец был постоянно занят и не приходил к тебе на соревнования, поэтому, когда я забываю о твоих просьбах, это напоминает тебе о забывчивости отца и заставляет чувствовать себя уязвленной и нелюбимой. Теперь я это осознаю».

А потом он спонтанно проявил сопереживание. «Я могу представить, почему ты сердишься, когда я о чем-то забываю. Ты же сердишься?»

Она согласилась и, немного всхлипывая, сказала, будто впервые почувствовала, что ее услышали, ощутила, что партнер ее ценит.

После этого мы попросили Мелани рассказать, как убрать ее огорчение и стоящие за ним страх и боль, используя фразы со словами вроде «всегда» и «никогда». На подсознательном уровне наши претензии не имеют границ: мы хотим «всего и всегда!». Мы пришли к выводу, что людям важно выражать именно глобальное желание. Хотя все осознают, что оно не исполнится, это помогает сфокусироваться на детской потребности, которая скрыта в недовольстве.

«Больше всего мне хочется знать, — начала Мелани, — что я важна для тебя, ты все время обо мне думаешь и я для тебя важнее, чем работа. Всегда». Сначала лицо Стюарта смягчилось, но потом показалось, что он подавлен этой просьбой.

«А теперь, Мелани, — продолжили мы, — напишите список конкретных поступков, которые помогут вам почувствовать, что о вас заботятся, ценят и любят вас. Расскажите Стюарту, как стать позитивной силой в вашей жизни».

Она пообещала выполнить задание.

Затем мы подробно объяснили Мелани, Стюарту и другим участникам, как делать упражнение, и предупредили, что некоторые просьбы партнера могут показаться очень сложными. «Но, — продолжали мы, — если преодолеть внутреннее сопротивление и дать спутнику то, что он хочет, это активирует в вас ту часть, которая была закрыта в детстве. Потребности вашего партнера — это приглашение и шанс развиваться». Это стало еще одной мантрой нашей работы: конфликт — предвестник личностного роста.

Затем мы отпустили участников мастер-класса по домам, попросив определить постоянные претензии к партнеру, найти в них скрытые желания, соединить с детскими переживаниями и составить список конкретных поступков, которые помогут удовлетворить не удовлетворенные в детстве потребности. После этого партнеры должны показать друг другу списки и расположить пункты в порядке возрастания сложности.

Мы предупредили, что цель упражнения — не изменить спутника жизни, а лучше его узнать и научиться сопереживать ему. Если же партнер решит изменить свое поведение, у него будут конкретные инструкции. Любые обязательства и ожидания сведут упражнение к торгу, и, скорее всего, оно не приведет к нужному результату. Еще мы попросили начинать с «умеренных» претензий, которые не вызывают сильных эмоций.

Когда группа собралась вновь, Мелани поделилась своим списком. Она следовала инструкциям и принципу SMART: ее запросы были маленькими, измеримыми, достижимыми, уместными и ограниченными по времени. Вот некоторые из них.

- — Я хочу, чтобы в течение следующего месяца ты выделял один вечер в неделю на выход в свет и чтобы в этот вечер ты три раза говорил, что любишь меня.
- — Я хочу, чтобы в следующий четверг, когда я приеду к тебе в офис пообедать, ты познакомил меня со своими друзьями. Я хочу, чтобы следующие три месяца ты представлял меня другим людям каждый раз, когда я буду приходить к тебе в офис.
- — Я хочу, чтобы на следующий день рождения ты сделал мне особый подарок, сам его купил и упаковал. Я хочу, чтобы в день рождения ты три раза в течение минуты заглянул мне в глаза и сказал: «Ты самый важный человек в моей жизни!»
- — Я хочу, чтобы следующие три недели ты раз в день звонил мне по телефону, чтобы просто поболтать.
- — Я хочу, чтобы следующие два месяца, когда мы идем куда-нибудь поужинать, ты не забывал подвинуть мне стул, а затем наклонялся и целовал меня.
- — Я хочу, чтобы следующие два месяца ты проводил меньше времени в офисе, чтобы тебе не приходилось работать по субботам и воскресеньям.
- — Я хочу, чтобы в течение следующего месяца ты звонил мне, если задерживаешься к ужину больше чем на пятнадцать минут.

— Я хочу, чтобы следующие три месяца ты каждую ночь спал не у себя в спальне, а вместе со мной.

Следуя нашим указаниям, Стюарт рассмотрел просьбы Мелани и выбрал самый легкий для себя пункт — пододвигать жене стул. Более того, он объявил группе, что приступит к упражнению в тот же вечер. Его радостная готовность резко контрастировала с предыдущей реакцией, когда Мелани жаловалась на его плохую память. Теперь он понимал, что старается удовлетворить детские потребности жены, мог упорядочить задания по степени сложности и был волен принять решение, выполнять их или нет. Поэтому он без труда согласился на упражнение.

Некоторые запросы, однако, показались Стюарту трудновыполнимыми, и это был признак того, что в списке Мелани есть определенный потенциал для развития. Например, он считал, что ему будет очень непросто отказаться от собственной спальни. «Я очень ценю время наедине с собой, — признался он. — Мне сложно этого лишиться, да и не хочется». Я не удивился, что именно этого Мелани хотела сильнее всего: самое большое желание одного партнера часто встречает самое большое сопротивление другого. «У меня нет ощущения, что мы по-настоящему женаты, если мы не спим в одной постели, — пожаловалась она. — После того как ты перебрался в собственную комнату, я неделю плакала перед сном. Я это просто ненавижу!» Мне пришлось напомнить ей, что, призывая мужа разделить с ней спальню, она должна осознавать, что он не обязан на это соглашаться. Она могла лишь сообщить Стюарту о своей потребности, а также изменить собственное поведение, чтобы удовлетворить его нужды.

ЗАПУСК СЛОЖНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Когда мы проработали список Мелани, Стюарт поделился своим перечнем. Он тоже определил хронические жалобы, отыскал в них желания, связал их с детскими потребностями и составил список целенаправленных

действий. Главная претензия к Мелани заключалась в том, что она постоянно его критикует. Это было для него болезненно, потому что, по его словам, родители тоже часто его осуждали. «Учитывая то, что я узнал на этом мастер-классе, — добавил он с улыбкой, украдкой взглянув на меня, — вероятно, Мелани привлекла меня именно поэтому».

Стюарт хотел, чтобы жена хвалила его раз в день в течение следующих двух месяцев. Мелани призналась, что для нее это будет непросто. «Мне не кажется, что я напрасно его критикую, — заявила она. — Просто Стюарт часто ведет себя безответственно. Проблема не в моем восприятии, а в его поведении!» Мы поняли, что выполнить просьбу мужа ей будет трудно главным образом потому, что она не считает его недовольство оправданным. Она верила, что ее критика справедлива. Но одно из преимуществ *диалога с запросом на изменение поведения* состоит в том, что вам не обязательно соглашаться с оценкой партнера: исцеление начнется и без этого. От Мелани требовалось только одно — делать комплимент в день. Благодаря этому она осозна́ет положительные качества своего мужчины и поймет, насколько сильно вошла в роль критика и судьи. Упражнение принесет пользу обоим: Стюарт будет наслаждаться заслуженным одобрением, а Мелани осознает, что первостепенное значение имеет его восприятие, а не ее намерения. В процессе исцеления партнера она научится быть более любящей.

Если партнеры будут выполнять это упражнение несколько месяцев подряд, они обнаружат еще одно скрытое преимущество. Любовь, которой они делятся друг с другом, трогает их самих и лечит их детские раны, о существовании которых они даже не подозревали.

Супруги продолжали ходить на частные сеансы психотерапии еще более года. Примерно через шесть месяцев после того мастер-класса Стюарт наконец смог преодолеть внутреннее сопротивление и стал спать вместе с Мелани. Идея ему совсем не нравилась, но он видел, что это для нее важно, и решил попробовать делать так в течение месяца.

В первую неделю у него не получалось уснуть и он жалел, что согласился на такую перемену. В своей спальне он мог открывать окно, когда было душно, включать свет и читать. Теперь он чувствовал себя в западне.

На второй неделе он уже спал спокойно, но по-прежнему чувствовал, что чем-то жертвует. На третьей неделе он заметил, что у общей спальни есть свои преимущества. Прежде всего, Мелани стала намного счастливее, а еще они чаще занимались сексом: теперь это было гораздо проще. К последней неделе эксперимента Стюарт решил, что сможет смириться с новыми условиями. «Я уже привык, что она спит рядом, — признался он. — Может быть, я не такой отшельник, каким себя считал».

Отношения в паре продолжали улучшаться, и спустя еще несколько месяцев Мелани сказала, что теперь у них все хорошо, что Стюарту необязательно доказывать свою любовь совместным сном и он может спать отдельно. «Я знаю, что ты любишь свою комнату, — сказала она. — Мне хочется, чтобы ты остался со мной, но кажется, я больше в этом не нуждаюсь». Благодаря *диалогу с запросом на изменение поведения* у мужа появилась возможность показать жене, что она ему небезразлична и он ее ценит; в результате этот конкретный запрос перестал быть актуальным. Но, к ее удивлению, Стюарт не согласился. «Мне будет одиноко у себя в спальне. Я не знаю, что с собой сделать», — признался он.

Что произошло? Реагируя на потребность Мелани в большей близости, Стюарт открыл эту же потребность в себе. В последующих беседах он обнаружил, что его родители неохотно выражали любовь словами и действиями. Мужчина утверждал, что это его не беспокоило: «Я знал, что они меня любят. Они просто по-другому это демонстрировали». Иными словами, он адаптировался к нехватке нежности, решив, что ему она просто не нужна. «Я помню, как бывал в гостях у других ребят, — вспоминал он, — и их родители относились ко мне более ласково, чем мои. Одна мама меня даже обняла и поцеловала, но я почувствовал себя очень неуютно».

Изначально его привлекала в Мелани именно нежность, но в конце концов ее потребность в близости показалась ему чрезмерной, и он начал отступать — так же, как в детстве от чужих взрослых, которые пытались его приласкать. Однако, осознав корни своих проблем и целенаправленно занявшись отношениями с женой, он смог преодолеть сопротивление и ответить на ее потребности. В процессе он обнаружил в себе подавленную, скрытую потребность в привязанности и смог ее удовлетворить.

Мы видели этот феномен обоюдного исцеления очень много раз и можем с уверенностью утверждать: у большинства партнеров потребности идентичны, но один их открыто признает, а другой отрицает. Если последний преодолевает свое сопротивление и удовлетворяет выраженную потребность другого, какая-то часть подсознания интерпретирует это заботливое поведение как направленное на себя. Для любви к себе придется полюбить другого.

Чтобы понять, почему психика работает таким необычным образом, стоит вспомнить о том, что мы уже говорили о головном мозге. Древний мозг не знает о существовании внешнего мира и реагирует на символы, генерируемые корой головного мозга. Из-за отсутствия прямой связи с реальностью он предполагает, что любое поведение направлено внутрь. И когда вы становитесь более щедрым и любящим по отношению к супругу, древний мозг предполагает, что щедрость и любовь направлены на вас.

НАГРАДЫ

Подведем итог. *Диалог с запросом на изменение поведения* дал Мелани и Стюарту три важных преимущества.

1. Партнер, который запрашивал изменение поведения, смог удовлетворить некоторые детские потребности.
2. Партнер, который изменил поведение, восстановил некоторые аспекты утраченного «я».

3. Партнер, который изменил поведение, удовлетворил подавленные потребности, идентичные желаниям спутника.

Результатом этих перемен стало резкое усиление позитивных чувств в паре. И Мелани, и Стюарт стали лучше себя чувствовать, потому что сумели удовлетворить фундаментальные нужды. Одновременно чувства к партнеру тоже стали теплее, поскольку именно он помог добиться цели. Это усилило желание Мелани и Стюарта прекратить борьбу за власть и вести себя позитивнее и заботливее. Определив собственные потребности и их связь с прошлым и превратив их в небольшие позитивные запросы, партнеры сделали свои отношения средством достижения постоянной безопасности, развития и исцеления.

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Полезные перемены всегда сталкиваются с сопротивлением. Еще Фрейд писал о том, что в основе желания лежит страх перед его исполнением. Когда партнер начинает относиться к вам так, как вы хотели, вы испытываете и удовольствие, и тревогу. Вам нравится то, что он делает, но в то же время голос внутри вас шепчет, будто вы этого не заслуживаете. Более того, какая-то часть вас убеждена, что, принимая это позитивное поведение, вы нарушаете строгое табу.

Прояснить природу этого сопротивления поможет пример. Предположим, ваши родители всегда корили вас за ошибки. Они были уверены в том, что таким образом помогут вам исправить их и стать успешнее, но на деле подрывали вашу уверенность в себе. Когда вы пытались с этим бороться и проявляли волю, взрослые говорили: «Перестань быть таким самонадеянным!» Эта реакция обижала, но у ребенка нет выбора, и вам приходилось соглашаться, иначе, по мнению древнего мозга, возникала угроза выживанию. Со временем вы начали отождествлять себя с этим негативным представлением: «Я самонадеянный!» За пределами сознания чувства углубились и переросли в ненависть к себе. Подыскивая

партнера, вы неосознанно выбрали человека, склонного к критике, как и ваши родители, и вновь стали объектом атаки — на этот раз и изнутри, и снаружи.

Допустим, партнер по какой-то причине стал относиться к вам добрее. Сначала вы радуетесь, но постепенно внутренний голос дает о себе знать: «Тебя нельзя уважать, — скажет он. — Это запрещено. Пойдешь по этому пути — погибнешь. Твое существование в руках других, а они не позволят тебе быть цельным!» Чтобы успокоить внутренний голос, вы попробуете изменить поведение спутника: начнете, например, провоцировать ссоры или сомневаться в нем. То есть вы будете делать все, чтобы лишить себя любви, которой вы так отчаянно желаете. Почему? На подсознательном уровне принятие любви кажется слишком опасным, поскольку это противоречит мнению родителей о том, что вы недостойны любви. А когда мы идем против воли родителей, у нас появляется страх одиночества и смерти. Для древнего мозга безопаснее отклонить любовь спутника, чем спровоцировать родительский гнев.

Сопротивление любви распространено намного шире, чем можно себе представить. Страх может проявляться по-разному: от неспособности принимать комплименты до невозможности выстроить близкие отношения. Чтобы его преодолеть, нужно идти вперед. Мы призываем клиентов применять *диалог с запросом на изменение поведения* до тех пор, пока тревога не станет управляемой. Если уделить этому достаточно времени, станет понятно, что табу, которые мешают развитию, — просто призраки прошлого. Сегодня они не имеют реальной силы.

Один из моих клиентов сделал все, чтобы изменить свое поведение. В ответ на просьбу жены проводить больше времени с семьей он пересмотрел свои приоритеты: постепенно перестал брать работу на выходные и старался приходить домой к шести. Но когда жена попросила его активнее подключиться к воспитанию детей, он вновь начал сопротивляться. Однажды он взорвался: «Если я еще что-то изменю, я перестану существовать! Я больше не буду собой! Я умру как личность!»

Измениться в соответствии с желаниями партнера означало для него, что знакомое «я» исчезнет. Загруженный работой успешный руководитель превратится в расслабленного, заботливого родителя. На подсознательном уровне это было подобно смерти. Если вы испытываете подобные чувства, знайте, что тревога время от времени будет появляться, но вы не умрете и не исчезнете, потому что вы — это не ваши поведение, ценности и убеждения. Вы гораздо больше, чем все это, вместе взятое. Если вы откажетесь от ограничивающих привычек и суждений, то, наоборот, станете более полноценным — таким, каким были в детстве.

Продолжайте переходить к новому поведению, о котором просит партнер. Покидайте зону комфорта. Небольшие корректировки ведут к устойчивым переменам. Поначалу вы можете услышать некий голос: «Остановись! Это уже слишком! Я погибну!» Или: «Я вечно стараюсь ради нее! А как же я сам?» Но если вы продолжите меняться, древний мозг в конце концов расслабится, голос утихнет и страх смерти больше не будет тормозить ваше совместное движение к радостному единению.

АГАПЕ

Если в вашей паре есть место *диалогу с запросом на изменение поведения*, целительная сила любовных отношений станет не подсознательным ожиданием, а повседневностью. Отношения могут реализовать ваше скрытое стремление к безопасной и глубокой связи с другим человеческим существом. Но это не произойдет так, как вам хотелось бы: самопроизвольно, без усилий, сформулированных желаний, просьб и взаимности. Придется умерить реактивность древнего мозга целенаправленным и сознательным взаимодействием. Нужно не ждать, что внешний мир о вас позаботится, а брать ответственность за свои взаимоотношения на себя. А для этого, как ни парадоксально, следует сосредоточить энергию на том, чтобы удовлетворить нужды партнера.

Именно когда вы направляете свою энергию от себя к нему, начинается глубокое психологическое и духовное исцеление.

Когда вашим стандартным методом работы с критикой и конфликтами станет запрос, а не импульсивная реакция, вы достигнете нового этапа на пути к осознанному партнерству. От противоборства и стадии пробуждения вы перейдете к стадии преобразования. Ваши отношения будут основаны на взаимной заботе и любви — той, которую правильнее всего описать греческим словом «агапе» [2]. Агапе — это любовь, выходящая за пределы «я», которая перенаправляет эрос (жизненную силу) от человека к его спутнику. Агапе не зависит от ценности и достоинств другого человека, и ее выражение не предполагает обязанностей. Это подарок без условий. Если один компромисс будет следовать за другим, боль прошлого постепенно уйдет и вы испытаете реальность своей изначальной цельности.

ГЛАВА 11

СОЗДАНИЕ СВЯЩЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Прежде чем говорить, спроси себя:
есть ли в этом доброта?
Есть ли в этом необходимость?
Есть ли в этом правда?
Лучше ли это, чем тишина?

Саи Баба из Ширди

На протяжении всей книги мы говорили о жизненно важной роли безопасности в создании продолжительной любви. Два человека не могут быть страстными любящими супругами, если не ощущают спокойствия друг рядом с другом. И речь не только об отсутствии физической угрозы: пара нуждается в эмоциональной безопасности. Без этого партнеры не смогут признаться, что у них на уме, выразить всю гамму чувств, быть собой. Они не смогут сложить оружие и соединиться, даже если по-настоящему этого хотят. Мы все так устроены: опасность активизирует защиту.

На ранних этапах работы мы придумали пять способов, которые призваны помочь парам создать климат безопасности в *пространстве между*. Они были рассмотрены в предыдущих главах. Давайте освежим эти упражнения в памяти: 1) закрыть запасные выходы, которые мешают близости; 2) использовать *Имаго-диалог*, чтобы научиться понимать

партнера и сопереживать ему; 3) возвращать *романтическую любовь* — заботиться о партнере и делать сюрпризы; 4) создать новый образ партнера благодаря обмену информацией о детстве с помощью *диалога родителя и ребенка*; 5) реструктурировать недовольство, превратив критику в уважительные просьбы путем *диалога с запросом на изменение поведения*. Эти упражнения помогают парам создать доверие и добрую волю и испытывать больше радости в повседневной жизни.

Разработав эти базовые упражнения, мы с Хелен много лет думали, как помочь парам справиться с глубокими чувствами гнева и печали. Их всплески обычно подпитываются детской болью и разочарованием, и, когда люди обрушивают архаичные эмоции на своих партнеров, отношения превращаются в зону боевых действий. С другой стороны, подавление этих ощущений может поставить отношения под угрозу: если отрицать критически важные части своей личности, снижается жизненный тонус и способность любить. Чтобы сделать отношения безопасной гаванью, приблизиться друг к другу и поддержать ощущение связи, необходимо научиться справляться с сильными чувствами.

ИСТОРИЯ ХАРВИЛЛА

Я [Харвилл] не понаслышке знаю о разрушительной силе подавленных чувств. Первые тридцать три года жизни я страдал от субклинической депрессии, и во многом из-за моего эмоционального онемения распался мой первый брак. Я был подавлен, поскольку не прочувствовал горе и гнев, вызванные смертью родителей. Сейчас я поражаюсь: к шестилетнему возрасту я потерял отца и мать и при этом не испытал никакой душевной боли. Отец умер, когда мне было восемнадцать месяцев, и я не помню этого. Мать скончалась пять лет спустя от внезапного инсульта. Говорят, что я даже не плакал. Помню, как старшие братья и сестры отводили меня в сторонку и хвалили за то, что я такой «сильный мальчик». Следуя наивной детской логике, я возвел этот комплимент в абсолют: «Меня любят, когда я отрицаю свою боль».

Я хорошо усвоил тот урок. В юности я говорил себе, что мне повезло потерять обоих родителей, поскольку благодаря этому я уехал с фермы, поселился в городе с сестрами, получил хорошее образование. В этом мифе была польза: я не ощущал боли одиночества, считал себя «счастливчиком», а не бедным сироткой, и не жаловался на судьбу. Я принимал серьезные не по годам вызовы и в большинстве случаев справлялся. Я шел своим путем.

Однако миновали десятилетия, и подавленное горе разрушило мой первый брак. Отключенный от своей боли, я не мог жить полноценной жизнью. Ради выживания я обезболил важную часть своей сущности, но подсознательно искал в первой жене то, чего мне недоставало. Я жаждал эмоционального и физического контакта, но она была не способна дать мне его в нужном объеме: отчасти из-за систем защиты, сложившихся в детстве, а отчасти из-за того, что видела во мне сдержанного, холодного, требовательного и ранимого человека. Это был порочный круг. Чем сильнее я хотел, тем больше она отстранялась.

Один из самых выразительных эпизодов в наших отношениях случился на следующий день после смерти ее отца. Мы были в спальне. Она рыдала, убитая горем. Я обнял ее, но в моих объятиях не было тепла. В глубине души я ощущал противоречие. Умом я понимал, что она понесла серьезную утрату, а мне нужно ее утешить. Но еще бóльшая часть моей личности была холодна и не испытывала сострадания. «В чем проблема? Я потерял обоих родителей в раннем детстве и не плакал. Откуда у нее столько эмоций?» Уроки, усвоенные на ранних этапах жизни, не стираются.

Несколько лет спустя — мне было уже тридцать три года — я впервые обратился к психотерапевту. Я не считал, что нуждаюсь в помощи, но личная психотерапия была рекомендована в рамках курса обучения. На одном из первых сеансов психотерапевт попросил меня рассказать о родителях. Я ответил, что они оба умерли, когда я был очень маленьким, но у меня все сложилось прекрасно: я стал жить с сестрами, уехал из Южной Джорджии, получил хорошее образование и так далее.

— Расскажите о смерти матери, — сказал он, прервав мою тщательно отредактированную автобиографию.

Я начал говорить, но у меня почему-то появился спазм в горле.

— Расскажите о ее похоронах, — продолжил психотерапевт.

Я попытался произнести хоть слово, но снова не смог. К моему великому изумлению, на глазах появились слезы. Я начал безудержно рыдать. Взрослый человек плакал, как шестилетний мальчик. Через несколько минут психотерапевт мягко посмотрел на меня и сказал:

— Харвилл, вы только что начали оплакивать смерть вашей мамы.

С того памятного дня я начал чувствовать боль и гнев — не только по поводу прошлого, но и в настоящем времени. Снизилась тревожность. У меня появилось больше сострадания. Если мои потребности и желания не принимали в расчет, я испытывал естественные огорчение и гнев — но не злился и не впадал в депрессию. Вернув себе всю гамму эмоций, я начал жить полной жизнью. Стал лучше понимать, кто я на самом деле и где нахожусь, открылся для ритма своего сердца.

НЕУДАЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

В первое издание этой книги, вышедшее в 1988 году, мы включили упражнение, призванное помочь высвободить подавленный гнев. Мы назвали его «*Переполненная чаша*». Оно базировалось на психодинамической модели, согласно которой «я» — это вместилище сдерживаемых эмоций. Предполагалось, что освобождение от подобных эмоций помогает человеку уменьшить гнев и подавленность и пойти вперед, к полноценной жизни.

Исходя из этой теории, мы придумали для пар новую методику. Она заключалась в том, чтобы соединить недовольство с детскими переживаниями и усилить раздражение вплоть до неприкрытого гнева. Получателю мы помогали защитить психику, например создать воображаемый щит, чтобы отклонить гнев и не ощутить нападения. «Гнев — это не только ваша проблема, — объясняли мы получателю. — Его корни уходят глубоко в детство вашего партнера». После очищения начинали

бороться с исходным недовольством в паре, используя принцип, описанный в главе 10: постараться вести себя по-новому, чтобы снять недовольство.

Однако время шло, и мы стали замечать, что упражнение дает спорные результаты. Последняя его часть — дар партнеру в виде нового поведения — срабатывала всегда, но очистка эмоций иногда давала эффект, противоположный ожидавшемуся: пары начинали конфликтовать еще больше, чем раньше. В конечном счете, учитывая новые клинические исследования и неоднозначную реакцию, мы перестали применять «*Переполненную чашу*». Заставлять людей, связанных любовными отношениями, срывать друг на друге гнев — пусть даже в рамках упорядоченного упражнения и под бдительным оком психотерапевта — практика, которая может принести больше вреда, чем пользы. Это был явный пример ситуации, когда реальность расходится с теорией.

ПОЧЕМУ ГНЕВ ПОРОЖДАЕТ ГНЕВ

Что было не так с этим упражнением? Прежде всего, некоторые партнеры, выступающие адресатами гнева, по-прежнему чувствовали угрозу от этих вспышек, как бы ни пытались их отклонить. Древний мозг не способен понять, что гнев партнера — всего лишь элемент клинического упражнения. Когда получатель чувствовал угрозу, ему сложно было сопереживать. Он мог отзеркаливать партнера и говорить правильные слова («Мне жаль, что ты испытываешь такую боль»), но первобытный инстинкт по-прежнему заставлял задраивать люки (драться) или покидать корабль (бежать).

С этим упражнением была связана и другая, более серьезная проблема. В дни после его выполнения партнеры, которые выражали гнев, иногда сердились еще больше, чем обычно. Метод, призванный высвободить накопившиеся негативные эмоции, казалось, в равной степени способен их генерировать.

Примерно в тот период я [Хелен] начала читать книги по нейробиологии. Эта тема захватывала меня отчасти потому, что проливала новый

свет на динамику отношений. Как уже упоминалось, головной мозг пластичнее, чем предполагали изначально. Нейробиологи давно знали, что на мозг ребенка сильно влияет опыт. Нервные соединения, которые не получают стимуляции, «удаляются», а когда ребенок переживает что-то ранее незнакомое, формируются новые пути. Благодаря такой пластичности мозг становится высокоэффективным, приспосабливаемым и готовым ко всему, что ждет его в жизни.

Когда-то ученые полагали, что мозг взрослого очень стабилен и опыт на него не влияет. Согласно этой точке зрения, после завершения подросткового этапа мозг меняется только вследствие утраты нейронов по мере старения. Сейчас, благодаря появлению новых методов визуализации, способной показать физические изменения мозговой активности, эти мрачные представления ушли в прошлое. Полученные изображения четко показали, что действия, мысли и ощущения меняют физическую структуру головного мозга даже в зрелом возрасте. Он остается очень гибким органом, который способен изменяться в результате взаимодействия с другими людьми. Можно сказать, что человек создан быть цельным, поэтому ощущение потери связи негативно влияет на физическое и эмоциональное здоровье. Если чаще сосредоточиваться на позитивных моментах, решении проблем и время от времени задавать определенные вопросы, возможно прийти к более здоровому развитию как отношений, так и мозга.

Многочисленные исследования показали, что чем чаще взрослый выполняет какое-то действие, тем больше нервных клеток задействовано для этой задачи. Мозг как полководец, по мере необходимости бросающий в бой новые подразделения. В одном эксперименте ученые-медики из Гарварда попросили группу добровольцев два часа в день в течение недели исполнять простую пьесу на фортепиано. После каждого занятия делали снимки их мозга и измеряли область, отвечающую за движения пальцев. К пятому дню размеры и активность этой зоны значительно выросли. Очевидно, что повторение — «мать ученья» отчасти потому, что подключает к работе больше нейронов.

Стоит отметить, что такое же увеличение активности происходило и тогда, когда люди просто представляли, как выполняют определенное действие. В продолжение эксперимента с фортепиано гарвардская команда попросила еще одну группу добровольцев вообразить, будто они исполняют простую пьесу. У них не было инструмента; более того, им сказали вообще не двигать руками и пальцами. Когда в конце недели ученые просканировали мозг волонтеров, они с изумлением обнаружили, что у «виртуальных пианистов» нервные пути расширились так же, как и у тех, кто в самом деле играл на фортепиано. Оказалось, что психическое, воображаемое обучение способно в буквальном смысле «перепрошить» головной мозг.

Мы очень заинтересовались тем, что изменение мыслей может трансформировать мозг. Это было важно для нашей работы с парами. Кроме того, представление, что мозг социален и может развиваться под влиянием опыта, помогает научиться лучшему отношению к партнеру. Век назад психологи верили, что «биология — это судьба». Сегодня мы видим, что у человека есть потенциал изменить свой мозг благодаря новому опыту и отношениям с другими людьми.

УПРАЖНЕНИЕ «НА РУКАХ»

Новые исследования показали, что, уделяя повышенное внимание гневу, человек способен усилить, а не разрядить это чувство. Раньше мы считали, что выражать гнев — все равно что дуть на пену в газированном напитке: раз — и она исчезает. Но оказалось, что это, скорее, то же самое, что дуть на огонь: раз — и пламя разгорается с новой силой. На физиологическом уровне регулярное выражение гнева увеличивает области мозга, где сосредоточены негативные эмоции. Что делаешь — то и получаешь. Когда в мозге много негатива, гнев становится обычной реакцией.

Еще один важный факт: подсознание всегда воспринимает гнев как опасность для «я». Оно не может определить, на кого направлена эта

эмоция — на себя или на кого-то другого. Более того, как показывают данные новых исследований о зеркальных нейронах, когда два человека тесно общаются и в мозге одного из них срабатывают определенные нейроны, аналогичные нейроны срабатывают и в мозге другого. То есть когда злятся другие, злимся и мы. Что видишь, то и чувствуешь.

Теперь мы призываем партнеров делиться не гневом, а тем, что его вызывает: горем, страхом и грустью. Это не столь «взрывоопасные» эмоции, и, как мы полагаем, выражая их, партнер может снять негатив, не усиливая его. Разговор о детских ранах помогает лучше понять прошлое другого человека и научиться ему сопереживать. В конечном счете люди видят, что их спутник не «плохой», а раненый, и благодаря этому осознают, что в основе большинства конфликтов — не злые намерения партнера, а детская боль. При этом мы не хотим, чтобы пары зацикливались на прошлом. Главное — пролить свет на вчерашнюю боль и понять, как она связана с сегодняшним конфликтом.

Кроме *диалога родителя с ребенком* мы используем еще одно упражнение, помогающее делиться детским опытом. Оно называется «*На руках*» и, в отличие от «*Переполненной чаши*», позволяет выразить подавленные чувства, не порождая лишних негативных эмоций. Это упражнение основано на более ранней модели, при которой психотерапевт держит и утешает клиента — по сути, становится для него «родителем». В этом случае мы просим партнеров обнимать друг друга, чтобы ощущение связи возникло между ними, а не с психотерапевтом. Один партнер садится поудобнее, а другой прижимает голову к его сердцу. В этой позе он делится болезненными детскими переживаниями, а его спутник мягко и душевно отзеркаливает его слова.

Мы решили поэкспериментировать с этим упражнением на мастер-классе, а стать «подопытными кроликами» вызвалась пожилая пара — Гас и Вивиан. Мы попросили мужчину сесть у стены, взять женщину на руки и прижать ее голову к сердцу, будто она маленький ребенок. Под нашим руководством Гас попросил жену вспомнить детство. Чтобы облегчить поток воспоминаний, мы предложили Гасу подбадривать жену и отзеркаливать то, что она говорит. В конце каждой фразы, когда Вивиан

выражала мысль или чувство, он мог спросить: «Ты хочешь еще что-то добавить?»

Сначала Гас и Вивиан смутились от того, что такое интимное упражнение нужно выполнять на глазах зрителей, но затем начали следовать указаниям. Женщина говорила очень тихо, так, что расслышать ее мог только муж. Гас наклонился к ней. Они шептались несколько минут, а потом Вивиан вдруг начала рыдать. Гас сильнее прижал ее к себе и стал покачивать. В его глазах тоже появились слезы.

Это было очень мощное переживание для пары, и все присутствующие увидели, что Гас сочувствует боли Вивиан. Через некоторое время мы попросили их поменяться ролями. Теперь уже женщина прижимала голову мужчины к сердцу, а он делился своей историей, чувствуя себя в безопасности и ощущая заботливое отношение. Позже они признались группе, что многое узнали о внутреннем мире друг друга и испытали взаимную эмпатию. Они увидели, что перенесли в детстве много одинаковых переживаний, но по-разному к ним адаптировались. Начали проступать подсознательные мотивы, с которыми каждый из них вступил в брак, и попутно заживали старые детские раны.

Когда партнеры держат друг друга «На руках», они получают реакцию, которую ждали всю жизнь. Древний мозг воспринимает спутника как суррогатного родителя, который на этот раз настроен на нужную волну: он принимает, заботится, успокаивает, слушает и не оценивает. Если получать внимание и сочувствие от любящего человека, боль прошлого можно исцелить в настоящем.

ПОЛНОСТЬЮ УБРАТЬ НЕГАТИВ

Когда мы убрали из Имаго-психотерапии «*Переполненную чашу*» и добавили упражнение «*На руках*», пары начали прогрессировать быстрее. Конфликты стали не такими острыми, росло взаимное восхищение. Но требовалось двигаться дальше.

Мы обнаружили, что отношения станут еще радостнее, если отказаться от негатива во всех его формах — как явных (гнев, посрамление

и открытая критика), так и скрытых (критика с благими намерениями, невнимание, снисходительность, недовольное молчание, скучающий или утомленный голос). В идеале запрет должен распространяться даже на негативные мысли. Поскольку у каждого из нас есть внутренний радар, остро улавливающий исходящие от партнера невербальные знаки, мы сразу отмечаем незаметные изменения позы и выражения лица, сопровождающие негативные мысли, а значит, полное преобразование невозможно до тех пор, пока не будет устранен этот аспект негативности.

Имейте в виду, что цель состоит не в том, чтобы подавить чувства, стоящие за негативными мыслями и поведением. Это лишь пополнит багаж сдерживаемых эмоций. Скорее, их нужно подсветить и понять, как над ними работать. Как мы уже говорили в предыдущих главах, для решения проблем в отношениях нужно проанализировать собственный вклад в их возникновение. «Так, мне опять хочется критиковать партнера. Что это говорит обо мне? Что я сейчас делаю и не делаю, подпитывая свое негативное отношение?»

Задача может показаться пугающе глобальной, но, решив ее, вы будете вознаграждены сполна. Когда негатив отступит, освободившееся место быстро займет доброжелательность. Вы обнаружите, что, как и в период ухаживаний, вам не нужно тратить много сил, чтобы увидеть в партнере положительные черты. Только на этот раз у вас будут знания и инструменты, необходимые, чтобы сохранить этот взгляд. Тем временем партнер тоже увидит вас в позитивном свете. В итоге между вами возникнет священное пространство, и вы оба захотите его беречь и заботиться о нем. Если устранить конфликт, связь между вами станет сильнее и вы ощутите настоящую страсть.

ЧТО ТАКОЕ НЕГАТИВ

Давайте на минуту остановимся и разберем, что мы подразумеваем под негативом. Негатив — это любые мысли, слова и действия, которые говорят вашему партнеру: «Если ты думаешь так, как думаешь, и поступаешь

так, как поступаешь, с тобой что-то не так». В сущности, это непризнание его «непохожести» на нас. Иногда мы чувствуем потребность опровергать спутника, когда он делает или говорит то, что доставляет нам дискомфорт. Обычно в таких ситуациях он просто такой, каков он есть. Но с нашей точки зрения он вредит образу, который существует у нас в воображении, и не может удовлетворить нашу невыраженную потребность.

Негатив обычно впервые появляется в любовных отношениях в виде отрицания. «Не могу поверить, что ты так поступил!», «Ты раньше никогда ничего подобного не говорил!», «Ты не можешь всерьез так думать!», «Ты не такой человек!» Вы начинаете понимать, что партнер — отдельная личность со своими желаниями и потребностями, отличными от ваших, и чувствуете угрозу. Отрицание — отчаянная уловка, чтобы удержать иллюзию. «Скажи, что это не так!»

Когда партнер продолжает отходить от спроецированного образа, в ход идет тяжелая артиллерия — укоры, обвинения, критика, агрессия, избегание и, наконец, открытое порицание. Сначала вы его укоряете: «Как я, по-твоему, себя чувствовал?!», «Тебе должно быть стыдно, что ты так обошелся с моей подругой!» В сущности, пытаетесь заставить партнера почувствовать вину за то, что он такой, какой есть.

Потом обвиняете: «Ты опоздал, это вывело меня из себя, и поэтому я с тобой не разговаривала», «Если бы ты так не рассердился, мы бы очень быстро все уладили». Обвиняя, вы перекладываете на партнера весь груз своего недовольства.

Затем начинаете критиковать не только его неприемлемое поведение, но и характер: «Ты такой черствый», «Тебе нельзя доверять», «Ты всегда сначала думаешь о себе». Вы пытаетесь представить партнера не только источником всех своих огорчений, но и «плохим» человеком.

Более тонкий прием — вторгаться в психику и действовать так, будто у вас рентгеновское зрение: «На самом деле ты так не думаешь», «Ты такая нервная, потому что вся в работе», «Если бы ты просто меня выслушал, я бы сказала, что надо сделать».

Последнее оружие — абсолютизация: «Ты никогда меня не слушаешь!», «Ты всегда сваливаешь на меня тяжелую работу!», «Ты просто такой человек», «Каждый раз, когда я что-то предлагаю, ты начинаешь злиться».

Неудивительно, что партнеры впадают в депрессию, допоздна засиживаются на работе, начинают выпивать, не хотят заниматься любовью и поздно ложатся спать. Быть рядом с вами для них опасно. Они чувствуют, что их рубят на мелкие кусочки, подробно анализируют и отвергают. Это разновидность эмоционального уничтожения, проявление презрения. В такой токсичной среде нельзя исцелиться и вырасти. Чтобы получить желанную любовь, негатив нужно устранить во всех формах.

Есть и другая веская причина положить конец негативу по отношению к спутнику: он возвращается бумерангом и попадает в нас. Дело в том, что древний мозг не знает, куда направлен негатив — наружу или внутрь. Эта теория доказана научными исследованиями. Если накричать на человека, у него повысится уровень кортизола — гормона стресса, — что, в общем, понятно. Но гораздо интереснее, что такой скачок кортизола произойдет и у кричащего. Можно сказать, любой негатив, направленный на других, направлен и на вас.

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ

Полное исключение негатива из любовных отношений стало для нас последним поворотным пунктом. Когда это получилось, мы наконец достигли тех отношений, которых хотели всю взрослую жизнь: безопасных, близких и страстных. В нашем случае этот процесс состоял из двух этапов. Сначала мы постепенно ушли от борьбы за власть. Казалось бы, два психотерапевта могли бы и вовсе ее избежать, но это не так. У нас, как и у многих читателей, было сложное детство. Кроме того, мы оба активные, мотивированные люди, весьма склонные к перфекционизму. У нас обоих есть особое мнение почти по всем вопросам, и оба склонны считать его «правильным». Нам понадобилось много времени, чтобы

осознать: придется выбирать, кто «победит», — или сохранить отношения! В самые трудные времена мы конфликтовали не меньше, чем многие пары, которые ходили к нам на консультации.

За долгие годы мы преодолели большинство проблем с помощью описанных в этой книге упражнений. Практиковали *Имаго-диалог*, применяли его в отношениях между собой и детьми. Мы по-прежнему восхищаемся тем, как он помогает разрешать конфликты и приходить к взаимопониманию. Мы стали более внимательными друг к другу и часто выражаем любовь и благодарность словами, записками, подарками, жестами. Со временем мы научились гармонично сотрудничать как деловые партнеры. Порой мы чувствовали глубокую любовь и искренне сопереживали друг другу, но этого было недостаточно. В наших отношениях оставалась напряженность.

Как мы позже поняли, фундаментальная проблема заключалась в том, что мы позволяли негативу разрушать связь между нами. Для этого нужно было совсем немного. Критичное замечание. Нетерпение. Повышенный тон. Иногда мы ругались. И, погружаясь в пучину негатива, всякий раз испытывали острую боль. Негатив никогда не давал нам того, чего мы хотели, а только все портил. Когда эмоции утихали, мы видели, что для восстановления связи потребуются часы, даже дни работы. В конце концов стало совершенно очевидно, что проявлять подобные эмоции друг к другу иррационально, оскорбительно и контрпродуктивно, и мы сошлись во мнении, что единственный выход — избавиться от этого раз и навсегда, устранить критику во всех ее формах. Мы дали *обет нулевого негатива*.

Чтобы исполнить это решение, мы купили календарь, повесили на стену в спальне и каждый вечер несколько минут оценивали, испытывал ли кто-то из нас отрицательные чувства по отношению к партнеру. Если да, рисовали в календаре грустный смайлик. Если удавалось прожить день, не ощутив негатива, — рисовали веселый. Некоторое время грустных смайликов было больше, чем веселых, но календарь показывал нам, что нужно становиться позитивнее, учил чуткости и поддержке.

Еще мы разработали процесс воссоединения, чтобы быстро справляться с разрывами. Вы найдете *обет нулевого негатива* и *процесс восстановления связи* в третьей части книги. Устранение негатива — самый мощный путь к преобразованию отношений. Более того, это фундамент любви на всю жизнь.

Еще мы ввели правило: тот, кто допустил негативное замечание или поступок, должен исправиться, сделав три положительных комментария о другом человеке. «Я ценю, что ты внимательно меня слушал прошлым вечером, хотя очень устал». «Ты замечательно помог мне с письмом членам совета директоров». «Здорово, что ты нашел время со мной погулять, несмотря на занятость». Каждое позитивное утверждение должно быть уникальным и конкретным, повторяться нельзя. Скрытая польза от этого правила заключалась в том, что мы открыли друг в друге множество чудесных качеств, которые из-за раздражения не замечали.

Такие признания усилили поток любви между нами. Каждый раз — без исключения — мы были глубоко тронуты, когда говорили о том, что нас искренне восхищало друг в друге. И это чувство постепенно переросло в состояние хронического обожания.

Мы наконец-то стали проявлять друг к другу то самое уважение, которого оба хотели. Более того, обнаружили, что это дается нам все легче и легче. Отношения оказались для нас священным пространством, и разрушать его не было никакого желания. Соскользнуть обратно к старым привычкам теперь просто немыслимо.

Мы чувствовали такое блаженство от достигнутого, что провели две церемонии, на которых поклялись в верности. Первая состоялась на нашей ежегодной конференции Имаго-сообщества. Мы написали новые клятвы верности, включившие то, что мы узнали, и прочитали их перед собравшимися. После этого друзья подняли нас на руки и пронесли по комнате. Все пели и танцевали. Два месяца спустя мы провели новогоднюю церемонию в величественной Риверсайдской церкви в Нью-Йорке. В присутствии пастора, двухсот пятидесяти друзей и родственников мы дали клятвы, а потом поехали в большой зал ресторана на реке

Гудзон. Мы угощались, поднимали бокалы и развлекались до полуночи. Когда начался фейерверк, чувствовали себя так, как будто он только для нас. Все праздновавшие Новый год стали свидетелями нашей любви и нашего будущего.

СЭМ И АМЕЛИЯ

Вскоре мы включили все, что узнали о негативе, в наши сеансы психотерапии и мастер-классы. Теперь мы с удовольствием наблюдаем, как быстро некоторые пары — даже те, кто переживает тяжелые времена, — избавляются от него. На одном недельном мастер-классе по Имаго-терапии мы стали свидетелями особенно удивительного и быстрого преображения. История Сэма и Амелии — превосходная иллюстрация целительной мощи «овладения» негативом, привносимым в любовные отношения, а затем его полного устранения.

Сэм и Амелия в первый же день выделились на фоне других. Во время группового сеанса участники сидели парами, бок о бок, образуя полукруг. В перерывах большинство партнеров свободно общались. Некоторые пришли не чтобы спасти отношения, а чтобы обогатить их и регулярно обменивались нежными взглядами и прикосновениями. Но в случае Сэма и Амелии все было не так. Они разговаривали друг с другом только во время упражнений. Стулья поставили подальше, чтобы избежать даже случайного контакта. Мы видели, что лицо и тело Амелии выражает горе, а Сэм выглядел равнодушным, мрачным и изнуренным. В обеденный зал они пришли в разное время и сели за разные столики. Казалось, эта пара обречена на развод.

Однако на третий день мастер-класса, после того как я [Хелен] потратила некоторое время на их индивидуальное консультирование, у Амелии произошел серьезный прорыв. Они с мужем выполняли упражнение на выявление запасных выходов. В какой-то момент она отложила блокнот и подошла ко мне. «Критика — это выход? — спросила она тихо. — Можно выйти из отношений, постоянно критикуя партнера?»

Я повторила, что критика — это проверенный выход и что близость невозможна, если один или оба партнера чувствуют нападение. Амелия кивнула и вернулась на место. После завершения упражнения мы попросили пары полчаса поговорить друг с другом с глазу на глаз о своих выходах, используя *Имаго-диалог*.

После обеда группа собралась снова. Я спросила, не хочет ли кто-нибудь рассказать, что им удалось узнать. Амелия подняла руку первой.

— Я чувствую себя совершенно опустошенной, — прошептала она тихим, дрожащим голосом. Другие пары подались вперед, чтобы ее услышать. — Я погибла. Я только что поняла, что все время критикую Сэма. До этого несколько раз ходила к психотерапевту, и мы были у двух специалистов по вопросам брака, но я никогда этого в себе не замечала. Мне страшно от того, что я сделала с нашими отношениями, и я не представляю, как быть. Не знаю, что делать. Если перестану критиковать, ничего не останется. Мне нечего будет ему сказать. Я чувствую себя так, будто шагнула с обрыва и не понимаю, как долго буду лететь и куда упаду.

Мы были потрясены. Люди редко делают такие искренние признания публично.

Я спросила Амелию и Сэма, не хотят ли они выйти вперед и продолжить свою историю. Они кивнули. Мы взяли два стула и поставили их напротив. Когда они сели, женщина нервно вздохнула, а муж потянулся и взял ее за руки. Они посмотрели друг другу в глаза. Все запасные выходы были закрыты.

— Может быть, расскажете, каково вам приходится в ваших отношениях?

Начала Амелия.

— Мои претензии не косвенные, а открытые. Прямо в лицо. Если Сэм делает что-то, пугающее меня, я этого не прощаю. Если он делает то, что мне не нравится — например, флиртует с кем-нибудь на вечеринке, — дома я устраиваю ему допрос с пристрастием. Я точно описываю все, что видела, а если он не признается, говорю: «Ты целый час именно этим и занимался. Ты смотрел на нее так-то. Ты говорил то-то. Ты коснулся ее

там-то». Я обвиняю очень активно и на сто процентов уверена в правоте. Мне казалось, если силой заставить его поверить, насколько он плохой, он изменится. Я занимаюсь этим двадцать лет, может, и больше.

— Это срабатывало? — спросила я.

— Нет. Никогда! — она даже рассмеялась.

Пришла очередь Сэма.

— Мы почти отказались от идеи идти на этот мастер-класс, потому что все равно собирались подавать на развод. Большую часть первого дня я планировал, где мне теперь жить. Я даже не собирался что-то исправлять и не прислушивался к тому, что вы с Харвиллом говорите. Мне нечему было учиться. Нечего было решать. Я постоянно думал: «Что я делаю здесь с этим человеком? Надо уходить».

Я спросила, как он защищался от критики. Амелия вмешалась и ответила за него.

— Сэм не обвинял в ответ, — сказала она. — Он просто отступал. Эмоционально исчезал или уходил в другую комнату, а я гналась за ним, продолжая обвинять. В последние два дня мне оставалось только это признать. Если бы я это отрицала, боль стала бы только сильнее. Я достигла дна. Была настолько подавлена прозрением в отношении себя, что не могла уже слушать и говорить. Я осознала: да, именно так себя веду. Я все время его обвиняю. Пытаюсь все контролировать. Хочу впихнуть Сэма в тесные рамки, чтобы знать все, что он делает. Я хочу держать его в коробке, чтобы попытаться выжить... Но сегодня после обеда вдруг поняла, что не могу его больше контролировать и обвинять. Нужно остановиться. У меня нет выбора. Теперь, когда у меня открылись глаза, придется прекратить вечную критику. Это безумие. Это не работает. Результат получается противоположным. Из-за этой критики я чувствую себя очень плохо.

В тот же день и на следующий Амелия и Сэм обратились ко мне за дополнительной консультацией и поддержкой. Во время перерывов они садились рядом, внимательно беседовали и выглядели потрясенными и искренними. Язык тела был совсем не таким, как в начале мероприятия.

Они склонились друг к другу, смотрели в глаза, часто касались друг друга. Между ними была осязаемая связь.

В пятницу, последний день мастер-класса, Амелия выразила желание еще раз выступить перед группой. Предыдущим вечером между ней и Сэмом произошло что-то примечательное, и им хотелось этим поделиться. Они вышли вперед, держась за руки.

Начал Сэм:

— Мы много лет не спали в одной постели. Нам не нравилось быть так близко. Прошлой ночью я долго не мог заснуть и слышал, как жена вздыхает.

Вступила Амелия:

— Я не могла сомкнуть глаз. Меня преследовали негативные мысли по поводу Сэма. Я пыталась их остановить, но не получалось. И вдруг я поняла, что, если продолжу лежать в своей кровати и думать таким образом, это будет конец нашего брака. Если не применю то, чему научилась, у нас не будет надежды. Я поняла, что мне надо пойти и поговорить с ним, но боялась. Если я вырвусь из нашей схемы, все будет иначе. Я не знала, что произойдет. И тут я услышала в голове голоса Харвилла и Хелен: «Просто нажимай педали. Продолжай выполнять упражнение». Я встала, легла рядом с Сэмом и сказала, что хочу поговорить, используя *Имаго-диалог*. Он согласился. Тогда я начала рассказывать, что думаю и чувствую. Он внимательно меня слушал. Поддерживал то, что я говорю. Отзеркаливал и подтверждал. Он был просто невероятным. И в следующий миг я почувствовала, что весь мой страх превратился в спокойствие и умиротворенность, и я испытала изумительную любовь к нему. Я так плохо с ним обращалась, а он по-прежнему готов слушать и понимать меня!

— Мне было легко это сделать, — признался Сэм. — Я просто следовал этапам *Имаго-диалога*, как в упражнении. Поскольку я знал, как на нее реагировать и что сработает, чувствовал себя намного увереннее. Я мог справиться с ситуацией. Не надо было отступать и убегать. Мысленно я смог рассмотреть в ней просто раненого ребенка.

— Я впервые увидела в этих отношениях настоящую мощь, — сказала Амелия. — Истинный способ оказаться в безопасности. До этого думала, что для безопасности нужно постоянно быть настороже, а теперь осознала, что единственный способ соединиться — быть с ним откровенной и искренней, а не критиковать и контролировать. Впервые за десятки лет мы оба почувствовали достаточную безопасность, чтобы потянуться друг к другу. Мы нашли мост между нами.

Всего за неделю Сэм и Амелия собрали бо́льшую часть информации и навыков, необходимых для преобразования своих отношений. Им предстояло еще немало потрудиться, и они мудро решили продолжать работу с психотерапевтом, но, на наш взгляд, самый важный шаг они уже сделали. Муж и жена на интуитивном уровне осознали, что комплементарные средства защиты — критика и избегание — разрушают их любовь. Когда Амелия нашла в себе смелость признать глубину собственного негатива, Сэм сумел открыть объятия, простить ее и утешить. И женщина впервые почувствовала себя в достаточной безопасности, чтобы сложить оружие.

ПЕРЕСМОТР КЛЮЧЕВОЙ СЦЕНЫ

Пересмотр ключевой сцены — еще одно упражнение, которое мы применяем, чтобы помочь парам устранить негатив. Оно предназначено тем партнерам, которые выходят за пределы простой критики и избегания и начинают кричать друг на друга, устраивают долгие, затяжные ссоры. Мы называем эти повторяющиеся битвы ключевыми сценами, потому что в них проигрываются важнейшие детские травмы обоих. В целом адаптации одного сталкиваются с адаптациями другого, и столкновение ранит двоих. Ключевая сцена обычно заводит в тупик и причиняет обеим сторонам глубокую эмоциональную боль. Чтобы началась любовь, эти бессмысленные, неприятные ссоры нужно прекратить.

У Джека и Деборы повторяющиеся ссоры продолжались всю ночь. Они называли их трехчасовыми, поскольку обычно именно в три часа

все заканчивалось. Это были не взрывные схватки, а изматывающие, возвращающиеся, ни к чему не ведущие конфронтации. После такой ссоры оба партнера много дней ощущали себя усталыми и подавленными.

На одном сеансе психотерапии мы попросили их вспомнить несколько последних битв, чтобы выделить в них что-то общее. Джек быстро заметил повторяющийся элемент, и они рассмеялись. Но потом Джек с ноткой грусти сказал: «Тут нечем гордиться. Почему мы раз за разом попадаемся в ту же ловушку? Меня от этого уже тошнит».

Согласно их описанию, ключевая сцена развивается примерно так.

Акт I: пять часов вечера. Джек приходит домой и встречает Дебору. Та хочет, чтобы он сделал что-то по дому. Это может быть что угодно: помочь запланировать отпуск, поработать во дворе, рассортировать почту. Муж говорит, что с удовольствием, но попозже, после вечерней пробежки.

Акт II: Джек идет на пробежку. Когда он возвращается, Дебора уже в дверях спрашивает, сделает ли он теперь Х. «Конечно, — отвечает Джек. — Только приму душ».

Акт III: Джек принимает душ. Дебора подходит к нему и заявляет, что теперь пришло время сделать Х. Джек говорит: «Хорошо, но позволь мне что-нибудь выпить».

Акт IV (кульминация): Джек выпивает. Он начинает расслабляться и становится доволен собой. В комнату входит рассерженная Дебора. «Приступай сию же минуту или честно скажи, что вообще не хочешь этого делать! — кричит она. — Ты выводишь меня из себя!»

«Но я ведь правда хочу помочь, — возражает Джек. — Просто дай мне время. Я устал и хочу расслабиться. Отстань».

Он разгадывает кроссворд или смотрит телевизор, а жену игнорирует. У нее начинается истерика. «Я тебя ненавижу! — кричит она. — Ты никогда не делаешь то, что я говорю! Ты меня никогда не слушаешь! Я живу будто с роботом! Я тебя не люблю!» Джек

пытается блокировать ее гнев, еще внимательнее концентрируясь на том, что делает. Но спокойствия это не приносит, поэтому он встает и уходит из дома.

Акт V: через несколько часов Джек возвращается. Он выпил еще несколько порций спиртного. Дебора возобновляет атаку, и ссора продолжается. Она обрушивается на него с уничижительной критикой, а муж пытается либо успокоить ее, либо проигнорировать. В конечном счете оба устают от этой мелодрамы и в отчаянии отворачиваются друг от друга.

Давайте проанализируем ситуацию. Если вы решите поискать определения для этой пары в учебнике психологии, то Джек будет там описан как «пассивно-агрессивный». Он злится на жену за то, что она организует его жизнь и вторгается в его пространство, но боится сказать об этом прямо. Вместо этого он тянет время: бегает, принимает душ, пьет, разгадывает кроссворды — другими словами, в полной мере пользуется многочисленными запасными выходами, которые встроил в отношения. Дебора — «агрессивно-агрессивная». «Она как бульдог», — говорит Джек не без восхищения. Женщина открыто требует и сердится. Постоянный элемент их ключевой сцены заключается в том, что чем больше она атакует, тем дальше Джек отступает и тем более брошенной она себя чувствует. И ее гнев, и его пассивность на самом деле просто замаскированная паника. Дебора боится, что останется одна, а инертность Джека заставляет ее чувствовать себя так, будто она имеет дело с пустым местом, с партнером-призраком.

Чтобы выйти из тупика, Деборе и Джеку нужно переписать свою пьесу — не в переносном, а в буквальном смысле. В качестве домашнего задания мы поручили им взять бумагу и карандаш и привнести в сценарий хеппи-энд. Полезно прочитать его несколько раз, чтобы новые варианты стали понятными, как то, к чему они привыкли. Партнеры убеждены, что на пользу пойдет любое изменение. И действительно, даже научиться узнавать в ссоре ключевую сцену — позитивный шаг. После

этого, изменив всего один акт, вы получите возможность для нового решения.

Вот несколько вариантов корректировки ключевой сцены. Например, Дебора становится менее агрессивной — в сущности, выполняет просьбу мужа «не приставать». Один раз попросив что-то сделать и не получив ответа, она не настаивает. У Джека исчезает острая потребность увиливать. Он психологически готовится к работе по дому до того, как принять душ или взяться за кроссворды.

А можно переписать сценарий следующим образом. Джек более открыто выражает свое мнение. «Нет, я не буду делать X. Это для меня совершенно не важно. Я лучше сделаю Y». Дебору может испугать такое упрямство, но, если он будет настаивать на своем, она в конце концов почувствует облегчение, поскольку ей нужен независимый, уверенный в себе партнер, а не автомат.

В обоих новых сценариях есть только один акт: запрос и реакция. Но если недовольство сохраняется, партнеры могут перейти ко второму акту: Дебора просит Джека провести *диалог с запросом на изменение поведения*, чтобы превратить свое недовольство в SMART-запросы.

Практика выявления ключевых сцен и написания альтернативных сценариев может стать эффективным инструментом. Если пара в состоянии объективизировать свои ссоры, определить ключевые элементы драмы, а затем выработать другие варианты, она применяет рациональный новый мозг, чтобы преодолеть реакцию древнего мозга — бей или беги. У партнеров формируются новые нервные пути, которые направляют чувства в более спокойное и позитивное русло.

ПОЗИТИВНЫЙ ПОТОК

В Имаго-психотерапии есть еще одно упражнение, которое помогает оставить позади негатив и посмотреть в будущее, свободное от эмоциональных токсинов. Это «большой финал», высшее выражение любви и уважения в паре. Мы называем его *позитивным потоком*.

Смысл упражнения заключается в том, что партнеры записывают все, что ценят друг в друге. В списке могут быть привлекательные физические черты, особенности характера, признательность за знаки внимания и поступки, а также заверения в любви и обожании. Затем они по очереди «заливают» друг друга этими конкретными выражениями любви.

Во второй части упражнения каждый берет лист бумаги и составляет полный список качеств, за которые хочет получить похвалу. «Расскажи, как ты ценишь, что я тяжело работаю ради нас». «Скажи, что тебе нравится, как я тебя слушаю». «Скажи, что тебе нравятся мои красивые длинные ноги». После этого партнеры обмениваются списками и по очереди говорят друг другу конкретные фразы. Это как составить список желаний на Рождество, но в этом случае исполнятся все.

Мы практикуем это упражнение и в собственных отношениях. Мы сами его придумали и регулярно наблюдаем, как его выполняют другие, но нас по-прежнему трогает глубина любви и поддержки, которую мы при этом получаем. Это заставляет почувствовать себя глубоко и полностью любимыми.

В версии для мастер-классов все пары выполняют упражнение одновременно. Один партнер (получатель) садится на стул, а другой (отправитель) ходит вокруг. Первую минуту отправитель описывает, что ему нравится во внешности получателя: изящный изгиб губ, бархатная кожа, красивый нос. Следующую минуту отправитель говорит немного громче и рассказывает о достойных восхищения чертах характера получателя: надежности, честности, доброте, смелости, уме и прочем. На третьем обходе отправитель еще громче благодарит за знаки внимания, которые оказывал ему получатель: ухаживал за ним во время простуды, надевал цепи на колеса в метель, охотно пошел на семейный праздник, утешал, когда умер близкий. В момент кульминации партнеры заявляют об общем восхищении, любви и признательности. Они часто начинают прыгать и кричать: «Не могу поверить, что я живу с таким удивительным человеком!», «Я тебя люблю, люблю, люблю!», «Ты женщина моей

мечты!», «Ты мой лучший друг и любовник!» Эта энергия заразительна. И отправитель, и получатель смеются, обнимают друг друга, плачут от радости.

Многим из нас никто не говорил во всеуслышание: «Я тебя люблю!», «Ты чудесный!» Зато мы часто слышим: «Замолчи!», «Уходи!», «Не лезь не в свое дело!», «Ты с ума сошел!» Это упражнение открывает шлюзы и наполняет людей радостью.

ГЛАВА 12

ПОРТРЕТ ДВУХ ОТНОШЕНИЙ

Что делает брак счастливым? Этот вопрос задают друг другу все мужчины и женщины… Думаю, ответ в том, что в браке два человека взаимно открывают глубочайшие потребности и удовлетворяют их.

Перл Бак

Я [Харвилл] начал свою карьеру не как психотерапевт, а как священник. В детстве я был прихожанином Первой баптистской церкви в Стейтсборо, штат Джорджия. В пятнадцать лет, учась в школе этого городка, я принял участие в конкурсе на национальную премию в области публичных выступлений и занял шестое место в стране. Узнав об этом, пастор попросил меня выступить с обращением на Молодежном воскресенье (особый день, посвященный молодым людям церковной общины). Помню, как я стоял за кафедрой в костюме и галстуке и с меня тек холодный пот, хотя я только что выиграл национальную премию и поездку в Вашингтон. Церковь наполняли молодые люди и их родители. Когда я начал говорить, тревога исчезла, и я произнес настолько страстную речь, что потом несколько человек подошли ко мне и сказали: «Тебе надо стать проповедником».

Пастор нашей церкви Джордж Ловелл, очевидно, тоже так думал. Через несколько недель он пригласил меня к себе и сказал: «Харвилл,

примерно в тридцати километрах от города есть маленькая баптистская церковь. Эта община только что потеряла священника. Они позвонили мне и попросили посоветовать человека, который сможет несколько следующих воскресений читать у них проповеди. Не хочешь попробовать?» Я был окрылен успехом своей молодежной речи и согласился.

С того момента Джордж Ловелл стал считать меня своим «мальчиком-проповедником» и следующие несколько лет посылал в небольшие общины, где нужно было подменить священника. В семнадцать лет я стал постоянным проповедником в баптистской церкви «Пайн-стрит» небольшого городка Гайтон. Это была полноценная церковная должность: две проповеди каждое воскресенье и все остальные пастырские обязанности. В мои девятнадцать меня пригласили пастором в более крупную церковь, и я служил там вплоть до окончания колледжа.

За время службы — с семнадцати лет, когда я еще учился в школе, до двадцати одного года, когда оканчивал колледж, — я окрестил в этих двух церквях более пятидесяти человек, провел похоронные проповеди и церемонии для восемнадцати прихожан, обвенчал четыре пары. Изначально церковь была всего в пятидесяти километрах, но после поступления в колледж при Университете Мерсера в Мейконе приходилось добираться туда три часа. Жалованья хватало на хорошую машину и оплату обучения — четыреста пятьдесят долларов за семестр. Всю неделю я упорно занимался, а каждые выходные ехал в «Пайн-стрит» и читал проповедь. Летом я работал молодым миссионером: путешествовал по побережью Джорджии и Каролины, проповедовал молодежи и привел к Христу многих людей.

На третьем году учебы у меня был превосходный курс философии и библейской критики. Передо мной открылся новый мир логического мышления. Я постепенно увлекся абстрактными идеями, и ничто уже не казалось простым. Когда я выходил проповедовать, мои речи были наполнены глубокими теологическими вопросами.

Вскоре я заметил, что нельзя завоевать души для Иисуса, вдаваясь в лингвистический анализ Библии. Летом после завершения тех роковых

курсов я снова отправился в путь, проповедуя свое новое понимание Иисуса и Библии. Как оказалось, оно не совпадало со взглядами христиан Южной Джорджии. Я читал проповедь в одной из церквей довольно приличного по размеру городка: год назад я там отлично поработал. В первый вечер в зале не было свободных мест: послушать нового молодого проповедника пожелали более полутора тысяч человек. К их удивлению, мое первое выступление было посвящено концепции вечной жизни. Относится ли слово «вечный» к качеству жизни или к ее продолжительности? На второй вечер я заметил, что на балконе появились пустые места. На третий вечер опустел партер. К концу недели меня слушала лишь верная горстка человек. Когда цикл был завершен, пастор отвел меня в сторонку для откровенного разговора. Он вспомнил, как в прошлом году я убедил посвятить свою жизнь Христу сто двадцать человек. В этом году к алтарю подошли всего восемь. «Харвилл, вы ведь начали учиться в колледже, не так ли?» — сказал он с явным разочарованием. Я кивнул. «В таком случае он вас уничтожил», — заключил пастор.

Моя короткая карьера миссионера подошла к концу, но интерес к философии и библейским исследованиям не угасал. На последнем курсе колледжа я добавил к этому еще и психологию. Теология, философия и психология стали для меня дверями в одну центральную реальность человеческого существования. Каждая дисциплина предлагала немного иную точку зрения и могла стать любовью на всю жизнь.

Я [Хелен] тоже получила религиозное воспитание. Моя мать выросла в Далласе и принадлежала к Южной баптистской конвенции, а отец работал нефтяником. Из-за занятости родителей мы не были близки. Я росла, чтобы стать «южной красавицей», а господствующая культура отводила женщинам вторые роли во многих областях, особенно в отношении заработка. Я поступила в колледж Южного методистского университета. Там молодой человек сделал мне предложение, и мы поженились. Вопреки ожиданиям окружающих, я оказалась достаточно

умной, окончила колледж и проработала два года учительницей в школе для афроамериканцев в бедном районе Далласа. Потом стала матерью.

Мой муж работал в нефтяной компании. После определенных финансовых трудностей мы пережили болезненный развод, и я решила обрести собственный путь, потому что знала: мое призвание — помогать тем, кто испытывает боль. Я получила степень магистра в области психологии и намеревалась стать психотерапевтом. Потом мы познакомились с Харвиллом, и я очень оценила его, поскольку поняла, что с этим человеком могу обсуждать то, что для меня действительно важно. После его долгих ухаживаний сама сделала ему предложение, и он согласился! Я продолжала исследования по клинической психологии. Когда нефтяная компания нашей семьи стала приносить прибыль, я сосредоточилась на финансировании благотворительных программ, защищающих права женщин. Если вселить в нас уверенность, наш голос и ценности станут частью культуры наряду с мужскими.

В те дни я осознала разрыв между богатыми и бедными, между ролями, отведенными мужчинам и женщинам, пропасть между Богом и грешником, верой и феминизмом. Куда бы я ни посмотрела, все было не так.

Для нас обоих «погружения» в разные точки зрения — теологию, философию, образование, филантропию, психологию, феминизм — подтверждали это общее ощущение неправильности. Разрыв зиял перед нами, какие бы двери мы ни открывали: экономическое, половое и расовое неравенство, наш отход от Бога, фрейдистское подавление внутренних сексуальных желаний.

В годы ухаживаний мы оба прочли The Tao of Physics* Фритьофа Капры, что привело к беглому знакомству с квантовой физикой и нейробиологией в попытке осмыслить разрыв, способствовавший этой неправильности. И мы обнаружили, что, если достаточно глубоко заглянуть во все эти научные дисциплины, можно увидеть общую нить: отношения. Все взаимосвязано. Куда ни взгляни — от субатомных частиц до нейронов

* *Капра Ф.* Дао физики. Исследование параллелей между современной физикой и восточной философией. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. *Прим. ред.*

и вселенных — нет ничего обособленного, ничего отдельного. Иногда мы перестаем осознавать коммуникацию, но это всего лишь иллюзия. Мы не можем не быть связаны. И если в изоляции виновны ранние отношения, то лучший способ восстановить связь — наладить нынешние отношения с партнером.

Как уже не раз упоминалось в этой книге, мы не понаслышке знаем, каково быть «сложной парой». Да, нам не могли помочь даже лучшие психотерапевты Нью-Йорка. Мы признавали поражение и заявляли, что разводимся. Звонок к пробуждению прозвенел, когда мы осознали, что наши отношения полны негатива. Наше *пространство между* было наполнено осуждением, критикой и стыдом. Это рождало тревогу, а она привела к разрыву связи, некогда соединявшей нас. Именно приверженность *нулевому негативу* и регулярные ежевечерние *проверки на нулевой негатив* спасли наш брак и восстановили связь.

В конце концов мы узнали, что создание безопасности в *пространстве между* приглашает Дух Божий пребывать с нами в этом священном месте. Мы оба прошли полный круг и вернулись к истокам. Почему мы убеждены, что психотерапия для пар — это духовный путь? Что общего у рассказов об обыденных вещах — например, изменении поведения, заботливых поступках, детских переживаниях — и помощью людям в том, чтобы испытать божественное? Дело вот в чем: благодаря этому мы выходим за пределы собственной личности и можем проявить подлинный интерес к партнеру. А если достаточно часто переходить от осуждения к любопытству, партнер станет настоящим чудом нашей жизни.

Мы используем слово «духовный» не в его привычном понимании. Речь не о том, чтобы ходить в церковь, следовать доктринам какой-то религии или достигать высшего состояния сознания путем медитации, поста и молитвы. Мы говорим о естественной духовности, которая присуща человеку в той же степени, что и сексуальность. О духовности, которую мы получаем как дар в момент зачатия; ее мы теряем из виду в детстве, но можем возвратить в зрелом возрасте, если научимся излечивать старые раны и испытывать радостное единение. Вновь осознавая

неотъемлемое внутреннее единство, делаем изумительное открытие: мы никогда не были отрезаны от остального мира. Но только в контакте с чудом собственного бытия мы получаем свободу, чтобы познать его красоту и сложность. Вселенная имеет смысл и цель, и мы ощущаем себя частью большего целого. В начале наших отношений Хелен цитировала Ф. М. Достоевского: «Тот, кто хочет увидеть живого Бога, пусть ищет его не в пустом небосводе собственного разума, но в человеческой любви». Именно в ней мы можем встретиться с Богом лицом к лицу.

Мы убеждены, что один из самых верных путей к этому возвышенному состоянию бытия — скромный путь бескорыстной заботы друг о друге. Когда мы находим в себе смелость искать правду о себе и партнере, обнаруживаем: самое вознаграждающее, что только может предпринять человек, — это создание психологического и духовного партнерства.

ИНТЕГРАЦИЯ

В предыдущих главах были подробно описаны различные приемы, благодаря которым происходит исцеление. Теперь давайте рассмотрим процесс в целом. Первый шаг — излечить раны. Для этого нужно создать атмосферу безопасности и доверия. Закрывая запасные выходы, обновляя взаимные обязательства и намеренно поддерживая друг друга, вы формируете безопасную и заботливую среду. Вы создаете чувство спокойствия и поддержки, учась открыто и эффективно общаться. Преодолев сопротивление новому способу отношений, вы начинаете лучше понимать партнера. Вы узнаете, что у него есть страхи, слабости и желания, которыми он никогда не делился.

Затем переходите к целенаправленной поддержке спутника, заполняя *пространство между* заботой, развлечениями и сюрпризами. Это также усиливает ощущение безопасности и радости в отношениях. Вы принимаете мысль, что поддержка и негатив не могут идти по одним нервным путям.

После этого вы лучше осознаете свои старые раны. Вы заглядываете в прошлое и понимаете, что получали недостаточно заботы и подавляли важные части своей личности. Этого осознания можно достичь с помощью психотерапии, молитвы, размышлений, внимательного наблюдения за повседневными событиями. Собирая новые идеи, вы делитесь ими с партнером, поскольку больше не считаете, что он умеет читать ваши мысли. Когда близкий человек делится мыслями и чувствами, вы с пониманием и сочувствием слушаете его, зная, что это создает священное доверие. Постепенно начинаете по-новому представлять его, видеть таким, какой он на самом деле: раненый ребенок, ищущий спасения. Вы слушаете его и делитесь с ним, чтобы рассеять тьму, в которой находитесь оба. Постепенно начинаете принимать тьму и свет собственного бытия во всей полноте.

Следующий шаг в исцелении, вероятно, самый сложный. Вы принимаете решение воплотить полученную информацию о себе и партнере, стать для него целителем. Вы идете против своих инстинктов и желаний и решаете сосредоточиться на потребностях любимого. Для этого придется победить страх перед изменениями. Реагируя на нужды близкого человека, с удивлением обнаруживаете, что, излечивая его, постепенно восстанавливаете утраченные элементы собственного «я». Вы интегрируете части своей сути, отрезанные в детстве. Вы находите себя, вновь обретая способность думать и чувствовать, жить сексуально и духовно, творчески выражаться.

Размышляя обо всем, что удалось узнать, вы видите, что болезненные моменты в жизни — это возможности для роста. Вместо того чтобы блокировать боль, вы спрашиваете себя: «Какая правда пытается проявиться в этот момент? Какие первобытные ощущения скрываются за грустью, тревогой и отчаянием?» Вы уже знаете, что в основе лежат тоска и страх смерти, и эти чувства общие для всех. Наконец, вы находите безопасный и стимулирующий развитие способ преобразовать мощные эмоции и больше не позволяете им ставить отношения под угрозу.

Один за другим элементы вашего партнерства, которые когда-то были неосознанными — страхи, детские потребности, архаичная боль, — выходят на поверхность. Вы принимаете их и в конечном счете лечите. По мере заживления детских ран и осознания все большего числа скрытых элементов своей личности получаете новое чувство врожденного единства и связанности [1].

Создание близких любовных отношений — это духовный путь, но он не обязательно возвышенный. Это главным образом регулярный, ежедневный труд. В конце концов вы настолько перестроите свой мозг и укрепите изменения, над которыми работали с партнером, что новый способ отношений станет намного комфортнее старого. Вы начнете жить в другой реальности — в мире стабильной связи. Будете стараться проводить вместе больше, а не меньше времени. Начнете воспринимать разницу мнений как творческое напряжение, возможность выйти за пределы своих узких точек зрения. Желание сделать партнера таким, как вы, исчезнет, и вы начнете наслаждаться тем, что он не похож на вас. Если вы все же соскользнете обратно в негатив, процесс воссоединения будет проходить куда быстрее, легче и безболезненнее. Нашим парам мы часто советуем «оставаться в байдарке и грести вперед». Бросить весла — это худшее, что можно сделать, если снова окажетесь в стремнине. Движение вперед и новые инструменты гарантируют, что вы справитесь. Чтобы этот процесс стал нагляднее, мы хотим рассказать вам истории двух пар.

Между ними есть очевидная разница. Когда мы впервые встретили Энн и Грега Мартин, в свои сорок с небольшим они были женаты всего пять лет. Оба уже успели побывать в браке и имели детей от предыдущих отношений. Они полноценно занимались карьерой. Мартины узнали об Имаго-терапии отношений в начале знакомства и сумели решить основные конфликты всего за три года.

Кеннету и Грейс Брентано было около шестидесяти пяти, и они состояли в браке тридцать пять лет. Пара вырастила четверых детей. Обеспечивал семью в основном Кеннет, а Грейс занималась прежде всего домашним хозяйством. Они тридцать лет испытывали трудности, прежде

чем добились удовлетворяющих отношений. Бо́льшую часть работы они проделали самостоятельно, еще до того, как познакомились с нашими идеями.

Однако общее между этими парами важнее, чем их различия. И Мартины, и Брентано сумели создать близкие любовные отношения, которые удовлетворяли потребность в исцелении. Отношения, благодаря которым каждый из них почувствовал безопасность, жизнь, любовь и связь.

ЭНН И ГРЕГ

Энн и Грег познакомились в 1981 году в Санта-Фе. Энн жила в Далласе и приехала туда на выходные с подругами Джоси и Шелли. Она уже три года была в разводе, встречалась с тех пор с несколькими мужчинами, и как раз сейчас ей снова захотелось замуж. «Отношения без обязательств меня больше не интересовали, — вспоминает она. — Я искала чего-то постоянного». В те выходные, однако, женщина не думала о знакомствах и хотела прежде всего хорошо провести время с подругами. Вечером в пятницу они пошли в город отдохнуть. За ужином Джоси упомянула, что у нее не очень хорошо получается знакомиться с мужчинами, и Энн шутя согласилась стать для нее тренером. «Тебе не надо делать ничего соблазняющего, — советовала она. — Если видишь интересного мужчину, просто посмотри в его сторону и улыбнись, когда он тебя заметит. Когда кто-то тебя пригласит на танец — встань и потанцуй. Тогда парень узнает, что ты хочешь танцевать, и он наберется смелости, чтобы действовать».

Энн весело давала Джоси советы на тему знакомств и вдруг увидела, как в зал входит одинокий мужчина — высокий, стройный, в вельветовом пиджаке. Он показался ей тогда «грубоватым, но опрятным». Еще она подумала, что у него есть харизма, ум и уверенность. «А вот этот мой», — сказала она Джоси, совершенно позабыв о «тренировке».

Грег тоже прекрасно помнит ту встречу. Он приехал в Санта-Фе на выходные, чтобы отметить приближающийся развод. Днем ранее он подал

документы и теперь хотел хорошо провести время. За его плечами было три неудачных брака, и его совершенно не интересовали серьезные отношения. Он вошел в зал, огляделся и заметил Энн, высокую, интересную блондинку за тридцать. Она привлекла его внимание, и через некоторое время он пригласил ее на танец.

«Мы сразу же начали говорить, — рассказывает Энн. — Многие парни не знают, как заговорить с женщиной, но мы продвигались семимильными шагами. Это мне в нем понравилось». Еще Энн было приятно, что его не отпугивало ее академическое образование. (У нее была ученая степень и должность доцента на кафедре психологии в Южном университете.) Нескольких мужчин, с которыми Энн встречалась ранее, это смущало, и, чтобы выглядеть не так угрожающе, она стала называть себя учительницей. «Но на этот раз я тут же поняла, что от Грега ничего скрывать не надо, — признается Энн. — Он сказал, что у него самого есть ученая степень в области технических наук и что он восхищается умными женщинами».

Пара говорила и танцевала весь вечер. Потом Грег проводил ее до мотеля, а на следующее утро они вместе позавтракали и пошли на прогулку. Они нравились друг другу, но очень сильного влечения поначалу не возникло. Те выходные могли стать началом и концом их отношений, если бы Энн на следующей неделе не отправила Грегу визитную карточку (это было неожиданно для нее самой). Получив ее, он позвонил ей и спросил, может ли приехать в Даллас на выходные, чтобы встретиться. У Энн были другие планы, но она перестроила график, намереваясь провести время с ним.

«Вот так все и закрутилось, — говорит Энн. — Мы быстро рванули вперед. Это было как наркотик». Вспоминая те первые дни, она изумляется, как смело бросилась в отношения. Многое было не в пользу Грега. Он был женат не один, не два, а целых три раза. От двух браков у него осталось четверо детей. Энн написала докторскую диссертацию о трудностях, которые испытывают приемные родители, поэтому точно

знала, во что ввязывается. А главное, их отделяло друг от друга четыреста километров и у каждого была сложившаяся карьера в своем городе. «Нормальный человек, осмыслив все это, побежал бы в противоположном направлении, но притяжение между нами было слишком сильным», — признается Энн.

Каков был источник этого притяжения? Чтобы разобраться, надо кое-что узнать об их детстве. Энн была единственным ребенком. В первые годы ее жизни отец был военнослужащим, поэтому она видела его, только если он приезжал на побывку. Когда девочке было шесть месяцев, мать устроилась служить на флот, оставив дочь на попечение дедушки и приемной бабушки. Год спустя она вернулась, но малышка уже очень привязалась к новым близким людям. Тесные отношения вновь были вынужденно нарушены.

Сложившаяся в раннем детстве модель брошенности усилилась в семилетнем возрасте, когда отец с матерью развелись. Папа уехал из городка, и Энн не видела его до тех пор, пока ей не исполнилось тринадцать лет: она разыскала его, написав письмо в Красный Крест.

Энн четко помнит первые годы жизни с матерью. Это была легкомысленная, общительная женщина, которая часто ставила свои потребности выше интересов дочери. Мать много раз не ночевала дома и возвращалась поздно на следующий день. Энн просыпалась, обнаруживала, что одна, и героически начинала готовиться к школе.

Но даже когда мама не покидала ее, она, по мнению Энн, была не слишком заботливой. «Я не помню, чтобы меня держали на руках, трогали, гладили», — говорит она. В то же время мать была и источником жизненно важного одобрения: «Она искренне считала меня привлекательной и была уверена в моих способностях. Она не говорила мне неприятных вещей, не критиковала».

Отчасти из-за необходимости заботиться о себе, а отчасти потому, что мать ценила самостоятельность, Энн росла ответственным, независимым ребенком. За заботой, которой ей не хватало дома, она обратилась

к школе и церкви. Девочка отрицала, что отсутствие родительской опеки и тепла причиняет ей боль: это было бы слишком тяжело. Со стороны она выглядела уверенной в себе, активной девушкой.

В отличие от Энн, Грег был старшим из пятерых детей и вырос на ферме в Арканзасе. Из детских лет больше всего ему запомнилось, что между отцом и матерью не было нежности. «Они много кричали друг на друга, — вспоминает он. — В основном шумела мама. Она была очень эмоциональным человеком и часто злилась, но в то же время очень любила нас».

С деньгами в семье Грега всегда были проблемы. «Мать постоянно жаловалась по этому поводу, но отец ее игнорировал». Мужчина рассказывает, что отец был добрым и умным, но не слишком энергичным: «Он усердно работал, но немногого достиг и, казалось, жил будущим. Он говорил, например: “Если в августе будет дождь, мы соберем две тонны кукурузы, и все будет в порядке”. Или: “Если будет дождь, уродится соя”». Он всегда повторял, что на следующий год будет лучше, жил верой в то, что все образуется. Грега, однако, беспокоило, что отцовские мечты никогда не сбывались. «Он часто говорил, что хочет купить самолет, — вспоминает Грег. — Это было для него очень важно, но при этом он ничего для этого не делал. Если бы я хотел купить самолет, я бы его купил. Я бы сделал все необходимое, чтобы добиться цели. А папа позволял жизни проходить мимо».

Родители никогда не обижали Грега и других детей, но, как он выражается, «в семье не было принято обниматься». Мальчик много играл в одиночестве, бродил по ферме и фантазировал. В целом детство было для него счастливым временем. «Я был веселым и беззаботным парнем, но немного отстраненным. У меня были друзья, но я не подпускал их близко. Я чувствовал себя не одиноким, а просто отдельным. У меня было ощущение, что я не такой, как все. Не хуже, не лучше — просто другой».

Грег очень долго — вплоть до второго брака — не мог вырваться из этой изоляции. Что удивительно, сблизиться с ним сумел друг,

а не жена. «Этот мой знакомый постоянно хотел стать ближе, — рассказывает Грег. — Сначала он мне вообще не нравился, но не прекращал своих попыток. То просил меня вместе что-то сделать. То, если это не срабатывало, устраивал встречу с нашими женами. Я раз за разом отказывался, но он настаивал. Наконец я сказал себе: “Мне лучше подружиться с ним, иначе он все равно не отвяжется”. Он набился ко мне в друзья, буквально принудил и действительно стал моим первым близким другом. Можно сказать, это разбило лед. Но хотя я наконец ощутил, каково иметь с кем-то близкие отношения, сам к этому не стремился. Я чувствовал себя самодостаточным».

Первый раз Грег женился на школьной возлюбленной. «Это вышло просто, — вспоминает мужчина. — Она была больше подружкой, приятелем. Настоящей, сильной любви у нас никогда не было».

Брак продолжался одиннадцать лет. Грег чувствовал, что они живут в разных интеллектуальных плоскостях, у них мало общего, но то, что они не похожи, не было поводом расторгнуть отношения. «У нас росли двое детей, и в наших семьях не было принято разводиться», — объясняет он. В конце концов у мужчины возник роман на стороне. «Мне кажется, я использовал это как повод поставить точку, — признается он. — Измена считалась уважительной причиной: у тебя любовница — ты разводишься».

Худшей ошибкой в его жизни, по словам Грега, было решение жениться на женщине, с которой он закрутил роман. «Она была не самым добрым человеком. Да, умная, я чувствовал к ней физическое влечение, но не та, с кем хотелось создать семью. У нас было много проблем: в сексе, общении, она постоянно меня в чем-то подозревала и обвиняла, что я хожу налево». Бурные выяснения продолжались пять лет. За это время у них родился малыш, и Грег усыновил ребенка новой супруги. (Теперь он был отцом четверых детей: двое от первого брака и двое от следующего). Когда жена в третий или четвертый раз пригрозила подать на развод, он заявил: «С меня хватит. Я ухожу и больше не вернусь. Можешь разводиться».

Грег жил один четыре года, а потом женился в третий раз на женщине из богатой семьи. Мужчина говорит, что решился на третий брак во многом ради того, чтобы у его десятилетней дочери — единственного ребенка, который с ним жил, — была мать. «Я решил, что она даст моей девочке многое из того, что не мог дать или не давал я». Грег очень уважал третью жену, и они были хорошими друзьями. В этих отношениях, по его словам, не возникло ничего особенно плохого, но «и ничего по-настоящему чудесного в них тоже не появилось». Взлеты были не очень высокими, падения не слишком низкими. А еще не было общения. Близости. Обмена. «Она была близка со мной, но мое чувство близости далеко не заходило. И настал конец номер три».

Некоторых может оттолкнуть легкость, с которой Грег подходил к бракам и разводам, но в наш век развестись легко, а полезную информацию о семейной жизни достать очень трудно, и он просто выбирал один из немногих доступных вариантов. Он знал только то, что любовные отношения ни разу не принесли ему желаемого. В них — и в его жизни в целом — чего-то не хватало, и брак становился невыносимым.

Первые браки Энн и Грега были очень похожи: довольно мирные, традиционные и без событий. Альберт, первый муж Энн, работал учителем математики в частной школе. Первые десять лет семейной жизни прошли гладко и безмятежно: «Альберт занимался преподаванием, а я — воспитанием наших двух дочерей». Поскольку детство у Энн было необычное, она не знала, что такое образцовая семья. «Кажется, мои представления о браке сформировались из телевизионных программ, книг и наблюдения за людьми, — полагает она. — У меня не было ни подробных знаний, ни навыков, поэтому первый союз оказался поверхностным. Но мы сами так не считали и делали все, что могли».

Все шло довольно гладко, пока на десятый год брака у Альберта не начался эмоциональный кризис. Супруги не думали, что это было связано с происходящим в их жизни. Страдания стали настолько острыми, что он обратился за помощью к врачу. Тот сказал, что проблема в тревожности, и выписал успокоительные, чтобы нормализовать сон. Альберт прилежно

выслушал доктора, пошел в аптеку с рецептом, а потом вернулся домой и спросил Энн: «А что такое “тревожность”»? Та не смогла ему объяснить. «Мы были до такой степени наивные», — вспоминает она.

Баночка таблеток опустела, но лучше Альберту не стало. В конце концов он нашел решение: уйти в себя. Он начал проводить много времени наедине с собой, а когда был вместе с женой, продолжал оставаться эмоционально недоступным, поскольку был слишком занят попытками поддержать душевное равновесие. Энн это глубоко беспокоило. Подсознательно это пробуждало воспоминания о том, как ее бросали в детстве. Она пыталась достучаться до Альберта, но ничто не помогало, и, отчаявшись, женщина стала отстраняться от него. «Я обратилась к проверенному еще в детстве решению: заботиться о себе и быть совершенно независимой».

Кроме недостатка близости, в паре появились и другие трудности. «Альберт хотел, чтобы я была хорошей женой учителя, — вспоминает Энн. — Я была дружелюбной, открытой и очень увлеченной, в школе меня любили, но что-то внутри противилось такой роли». Сама Энн, в свою очередь, была не рада профессии Альберта. «Мне хотелось, чтобы он вернулся к учебе и получил степень в области управления. Я надеялась, что он перейдет в школе на административную должность и избавится от некоторых учительских обязанностей». Сегодня, размышляя об этой ситуации, она понимает скрытые мотивы, стоящие за этим желанием. «На сознательном уровне я рассуждала о том, что даст ему степень. Но в глубине души, кажется, проецировала на него собственные нереализованные амбиции. Я сама планировала вернуться к учебе. И переносила на мужа собственную отчаянную тягу к карьере», — говорит женщина.

В конце концов Альберт действительно начал учиться и защитил диссертацию, а когда дети подросли, Энн поступила в магистратуру по консультированию. Она многое узнала, и это помогло ей разобраться в собственном детстве, однако полезной информации на тему отношений было мало. «У большинства знакомых психотерапевтов отношения

были почти такие же, как у меня, а то и хуже. Они разводились, заводили романы на стороне. Какой смысл обращаться к ним за советом?»

Тем временем конфликт в паре нарастал. Окончив обучение, Альберт решил вернуться в школу. Для Энн это стало ударом. «Я думала, что все это преподавание станет для него трамплином к новой карьере. Однажды прямо спросила: "Как будут выглядеть следующие двадцать лет нашей жизни?" Он сказал: "Так же, как сейчас". Тогда я заявила: "Ну уж нет. Я так жить не собираюсь". За эти двадцать лет я видела примерно одно и то же. Я чувствовала пустоту и упускала в жизни что-то очень важное».

К этому этапу отношений любви между ними осталось немного. «Мы не то чтобы часто ссорились, — говорит Энн, — но и не ладили. Я хотела, чтобы он был другим. Он хотел, чтобы я была другой. Я становилась все более независимой, а он хотел покладистую женщину, которая бы его поддерживала, — на такой, как ему казалось, он женился. Мы оба росли как личности, но не встраивали изменения в наши отношения и не знали, где искать помощь. Сейчас мне кажется, что мы вообще не стремились ее получить. Мы были мертвы. Онемели. Хотели чего-то друг от друга, но не знали, чего именно. Оба потеряли контакт с нашими потребностями. По десятибалльной шкале я бы оценила наше понимание происходящего на уровне трех баллов».

Энн и Альберт развелись в феврале 1978 года. Одной дочери в то время было десять лет, другой тринадцать. «Старшая приняла наш развод стоически, как ее папа, — вспоминает женщина. — Зато младшая не скрывала гнева». Энн с дочерьми переехала в Беркли и поступила на докторскую программу по психологическому консультированию и руководству. В рамках обучения прошла обширный курс психотерапии, и пробелы в самопознании начали постепенно заполняться. Она стала замечать, что недовольство в первом браке возникало во многом из-за того, что под ее уверенным поведением скрывался тревожный, испуганный человек. «Я впервые осознала, что по-прежнему испытываю боль от того, что в детстве меня покинули, — признается Энн. — Вся эта боль постоянно была со мной, хотя я не подозревала об этом. Я отстранилась от нее,

и тем не менее она влияла на все аспекты моей жизни». В какой-то момент психотерапевт спросил, бывали ли у нее приступы тревожности. Она ответила отрицательно, но потом осознала, что всю жизнь борется с постоянным состоянием волнения. «Это был непрерывный обстрел, поэтому отдельный приступ был бы как камушек в океане. При этом я не осознавала тревоги. Она стала моей второй натурой. Мир просто был таким».

В конце концов Энн переехала в Техас и стала работать доцентом по консультированию и руководству в крупном университете. В это время она познакомилась с Имаго-терапией. У нее впервые появилось понимание психологии любовных отношений. «И, что еще важнее, — говорит она, — модель того, как сделать их лучше. Когда мне что-то объясняют и дают образец, я могу его воспроизвести. Вплоть до этого момента я очень скептически относилась к новому замужеству и спрашивала себя: “С чего ты взяла, что на этот раз будет по-другому?”»

Примерно тогда же Энн познакомилась с Грегом. Давайте вспомним, как они встретились, и постараемся расшифровать подсознательные корни притяжения между ними.

Рассказывая о первом впечатлении, женщина описывает Грега как умного, находчивого мужчину, обладающего завидным качеством — внутренней удовлетворенностью. Теперь, узнав себя гораздо лучше, она видит, что это были сигналы о его эмоциональной недоступности. Как отец, который сначала служил на флоте, а потом вообще ее бросил, и как мать, которая иногда не ночевала дома, Грег со своей крайней уверенностью в себе и тремя разводами за плечами не собирался подпускать ее слишком близко. Его обособленность и вызвала у Энн интерес: нужно сделать такого далекого и недоступного человека близким и надежным. В нем кристаллизировались все ее не законченные в детстве дела.

А чем Энн привлекла Грега? Эта теплая, агрессивная и изменчивая женщина пробудила в нем воспоминания о матери. «Я чувствовал, что она может стать такой же любящей, — признался он, — и такой же раздражительной. И одно знал наверняка: она все взбаламутит. Я могу

утверждать, что хочу покоя, но на самом деле мечтаю, чтобы жизнь бросала вызовы». А еще он хотел — не подозревая о том, — чтобы женщина пробилась сквозь его эмоциональные барьеры точно так же, как много лет назад пробился настойчивый друг. Познакомившись с Энн, он почувствовал, что у нее есть для этого сила воли и решимость.

Энн и Грег поженились спустя всего четыре месяца после знакомства, под Новый год. Первые несколько недель брака близость давалась им легко. «Я доверял Энни больше, чем кому бы то ни было», — говорит Грег. Но через некоторое время он начал ощущать, что она использует близкие отношения как оружие. «Мне казалось, что она задает вопросы, чтобы вторгаться в мое пространство. Она постоянно хотела знать, что я думаю и чувствую». И постепенно мужчина начал закрываться. Удовлетворенность собой была его привычным состоянием, и он ощущал себя в безопасности. А вот к эмоциональной уязвимости он не привык. Когда Грег уходил в себя, Энн воспринимала это как повторение истории с Альбертом, первым мужем. Она стала злой и требовательной, уверенная, что муж хочет ее бросить. «Она буквально сходила с ума, — рассказывает он. — У нее были всевозможные подозрения, она хотела знать, что я замышляю. А я ничего и не планировал, просто зализывал раны, чтобы приготовиться к следующей атаке». Независимость, которая восхищала Энн в Греге, и агрессивность, которая восхищала его в ней, привели к борьбе за власть.

Энн вспоминает важный эпизод. «Меня тогда что-то сильно вывело из себя. На работе случилось кое-что неприятное. Я рассказала об этом мужу и начала плакать. А он посмотрел на меня и заявил: “Я никого не утешаю. У меня плохо получается, поэтому я этим не занимаюсь. Не обращайся ко мне за утешением”. А я именно этого больше всего от него хотела».

Вскоре появились и другие трудности, а четверо детей-подростков только осложняли дело. Много раз они оба собирались поставить точку. Единственная причина, по которой Энн сохраняла союз, по ее словам, следующая: «Я четко осознавала: если порву с Грегом, принесу

те же самые проблемы в другие отношения. А когда смотрела на него, то понимала, что он — тот, с кем я хочу быть. За него стоило бороться. Мы причиняли друг другу очень сильную боль, но притяжение между нами тоже было очень сильным».

Зная, что они не справятся со своими проблемами без посторонней помощи, Энн предложила мужу посетить один из наших семинаров выходного дня. Она уже была хорошо знакома с нашими взглядами, но не хотела, чтобы и он о них узнал. «Я сама психотерапевт, — объясняет она, — поэтому я боялась попасть в ситуацию, когда я говорю ему, что он делает правильно, а что неправильно. В предыдущих отношениях это уже привело к проблемам, и мне хотелось, чтобы эти идеи ему изложил кто-то еще».

На семинаре Грег сделал для себя два важных открытия. Прежде всего, его очень тронуло упражнение, в котором нужно было представить Энн как раненого ребенка. «Раньше я не понимал ее боли, — вспоминает он, — и вдруг понял, через что ей пришлось пройти. Она говорила, что чувствует себя брошенной, когда я с ней не разговариваю, но я не понимал, что она имеет в виду. Как взрослая женщина может чувствовать себя брошенной? Я никогда не сталкивался с такого рода опасностями. И неожиданно во время этого упражнения увидел в ней страдающего четырехлетнего ребенка. Восьмилетнюю девочку, которая проснулась в пустом доме. Я увидел и почувствовал, как формировалась Энни, получил контакт с ее детством. Это было очень трогательно и пробудило во мне желание прислушаться к ее жалобам, попытаться изменить мою склонность уходить в себя».

Другое прозрение Грега было связано с навыками общения. Наблюдая за упражнением на отзеркаливание, он осознал, что этот прием поможет ему справиться с эмоциями жены. Мужчина помнит, как первый раз попробовал. «Мы с Энни ехали на машине, — говорит он, — и она очень злилась. По-моему, дело было в моих отношениях с одной из ее дочерей. Она была вся на взводе, метала громы и молнии, и мне оставалось только защищаться. Инстинктивно хотелось бросить пару молний в ответ или

просто замкнуться в себе. Раньше я бы так и поступил, но на этот раз сознательно решил ее отзеркалить. Я не реагировал и не обвинял, а просто слушал и повторял то, что она говорила. Как будто поглощал часть ее ярости. И эта эмоция все уменьшалась, пока наконец не стала мне по силам, а потом мы смогли спокойно и рационально поговорить. Не цепляясь за ее гнев, я смог ее выдержать». Благодаря этому эпизоду Грег почувствовал уверенность в себе и у него появилась надежда на общее будущее. «Я сумел защититься, не атакуя и не прячась в скорлупу».

В конце концов Грег настолько хорошо освоил методику отзеркаливания, что она вошла у него в привычку. Всякий раз, чувствуя угрозу со стороны агрессивной Энн, он надевал свою броню, слушал и сохранял с ней контакт. «В результате она просто переставала сердиться. Это больше не работало, мы прошли этот этап и научились общаться».

Еще одним инструментом, который Энн и Грег вынесли из того мастер-класса, был *диалог с запросом на изменение поведения*. «Вместо ругани мы начали спрашивать о том, что надеемся друг от друга получить, — рассказывает Энн. — В этом вся разница». Поначалу упражнение было сложным для обоих — правда, по разным причинам. Проблема Грега заключалась в том, что он гордился своей самодостаточностью. Ему было очень сложно признать, что он в чем-то от кого-то нуждался, особенно от Энн. Но одну потребность он не мог отрицать: ему хотелось более частого и спонтанного секса. «У меня была фантазия: я прихожу домой, а Энн уже раздета и жаждет любви. Но это случалось редко». Наконец, он понял, что, если ему хочется больше занятий любовью, об этом следует попросить. «Мне надо было более прямо заявлять о своих нуждах: она не собиралась читать мои мысли».

У Энн была иная проблема. Она свободно говорила о том, чего хочет. Благодаря индивидуальной психотерапии она была хорошо знакома с неудовлетворенными детскими потребностями и без колебаний просила Грега изменить поведение, чтобы их удовлетворить. Но когда он выполнял ее просьбы, ей было сложно принять эти знаки внимания. Энн привела следующий пример. У мужа своя машиностроительная фирма,

и ему приходится часто ездить в командировки. Разлука подпитывает ее страх оказаться брошенной. Чтобы снять тревогу, она попросила его звонить каждый день, особенно когда он уезжает из города. Грег охотно согласился, но через несколько недель ежедневных звонков у Энн появилась тревога. Она начала выдумывать причины, чтобы Грег перестал звонить. «Это слишком дорого, — убеждала она. — Это отнимает у тебя слишком много времени». Тем не менее муж не сдавался и звонил каждый день. В конце концов она перестала саботировать его усилия, расслабилась и приняла подарок.

После мастер-класса Энн и Грег стали лучше выражать свои потребности и просить то, чего они хотят. Для Грега один из плюсов заключался в том, что он тратил меньше времени на попытки угадать желания Энн. «Я всегда старался предвидеть ее потребности, — говорит Грег. — Я был готов сделать все в надежде ее осчастливить, но она редко это замечала, а меня выматывала нужда читать ее мысли. Теперь я могу расслабиться. Если она чего-то хочет, то об этом просит. Такой подход мне нравится куда больше. Я забочусь о своих потребностях, она — о своих. Мы оба стараемся друг друга удовлетворить, но уже не занимаемся телепатией».

Одной из потребностей, о которой Энн подробно рассказала Грегу, была безопасность и подтверждение. «Я хочу, чтобы меня часто подбадривали. Я нуждаюсь в этом», — признаётся Энн. Однажды она объяснила мужу, что, когда становится излишне эмоциональной — сердится, уходит в себя, плачет, — ей очень хочется услышать, как он ее любит. Она вручила ему записку с теми словами, которые он должен говорить, и сказала: «Вот твоя роль». На карточке было написано: «Я тебя люблю. Я хочу быть именно с тобой. Я хочу с тобой жить до конца своих дней». И Грег — человек, который когда-то заявил, что не умеет никого утешать, — теперь может произносить это абсолютно искренне.

Еще партнеры научились по-новому спорить. «Мы стали очень честными и прямолинейными, — рассказывает Энн. — Например, на днях я заметила, что Грег не надевает обручальное кольцо. Я почувствовала себя уязвленной и преданной, но не стала держать это в себе и сразу

сказала: “Меня очень ранит, что ты не носишь кольцо. Это видимый знак, это показывает всем, что мы женаты, и это для меня очень важно. Я очень расстроена. Не знаю, что это значит, но мне это не нравится. Я хочу, чтобы ты носил кольцо”. Грег не стал защищаться и пререкаться, а выслушал меня и ответил: “Твои чувства имеют смысл. Я понимаю, что ты сердишься”. Потом он объяснил мне, почему перестал надевать кольцо. Дело в том, что я снова начала пользоваться девичьей фамилией, и это его задело. С его точки зрения, не надевать кольцо — это своего рода месть, “око за око”. Проблема была сложная, и мы не сразу ее решили, но важно, что оба поделились своими чувствами. Выслушали друг друга. Мы разрядили обстановку и больше не сердились. Раньше мы стали бы этим одержимы, и ссора продолжалась бы бесконечно».

Благодаря такого рода усилиям Энн и Грег сумели удовлетворить достаточно потребностей, чтобы достичь нового уровня взаимопонимания. «Я чувствую себя в безопасности и теперь могу принять сдержанность мужа, — говорит Энн. — Меня она больше не пугает. Я могу подождать, пока он проявит свои чувства. Мне не надо на него давить. Когда он нервничает, я сразу же спрашиваю, в чем дело: просто хочется разобраться. Но это ставит меня в роль ведущей. Еще я обнаружила, что, если подождать с требованиями, он удовлетворит их сам. А если нет, я могу жить с тем, что есть. Я поняла, что не нужно все исправлять».

Энн и Грег первые признали, что работать над достижением осознанного партнерства нелегко. Энн даже готова официально заявить: «Разобраться в отношениях с мужем было самой трудной задачей в моей жизни». Грег придерживается схожего мнения: «Жить в браке — это как выращивать цветы. Это постоянный труд. Если не будешь трудиться, появятся сорняки, а цветы погибнут». Вот еще одно его сравнение: «Когда занимаешься садоводством, не обойтись без хороших инструментов. Конечно, можно руками носить воду и рыть землю, но пользоваться шлангом и лопатой намного, несопоставимо легче. То же самое я чувствую в жизни с Энни. У нас есть правильные инструменты и навыки, чтобы получить тот брак, какой мы хотим».

Энн и Грег готовы вкладывать столько усилий в отношения потому, что это ежедневно приносит им награды. Мужчина считает, что одно из самых очевидных изменений произошло в их эмоциональном состоянии. «В начале отношений мы оба были вспыльчивыми, но я держал свои чувства при себе, а Энн слишком свободно их выражала. Теперь она стала менее вспыльчивой, а я — более эмоциональным. Не то чтобы мы пытались стать такими же, как партнер, просто достигли баланса. Иногда эмоциональнее она, иногда я. Словно находим золотую середину, и это очень ободряет».

Грег считает: то, чему он научился в любовных отношениях, помогает ему быть более эффективным менеджером. «Я стал довольно ловко замечать скрытые намерения, — поясняет он. — Я знаю, что та проблема, о которой человек говорит, не всегда истинная, и ищу то, что в ее основе». Теперь ему удается ставить себя на место другого. «Я спрашиваю себя: "Если бы я был на его месте, чего бы хотел? В чем бы сейчас нуждался?" Это умение я получил благодаря способности сопереживать Энн. Еще брак с ней научил меня лучше общаться и выдерживать давление. Когда на работе кто-то злится, я не защищаюсь, а решаю проблему».

Энн полагает, что отношения с Грегом сделали ее более духовной. «Самая мощная сила во Вселенной — это то, что я называю "Христос в нас", или Святой Дух, — рассказывает она. — Для меня это то же самое, что стремление к завершенности. Я убеждена, что цель человека на земле — как можно лучше любить и жить, проявлять доброту, развивать свои таланты и умения. Я думаю, для этого лучше всего иметь полноценный доступ к тому, кто я есть, а значит, нужно быть честной до конца, принимать и негативную, и позитивную части собственной личности. Быть свободной — это быть завершенной. Так произошло в моих отношениях. Это большой парадокс: раньше я думала, что уверена в себе, но на самом деле это была мания величия. Теперь я просто довольна собой. Во всей своей полноте. Я начала быть такой, какая есть. Могу остаться наедине с собой и буду счастлива. Мне комфортно как никогда. Мне хорошо каждую минуту, я очень мало тревожусь.

Это большая перемена: я впервые в жизни чувствую настоящее счастье и безопасность».

Мы спросили Энн, хочет ли она что-то посоветовать тем, кто будет читать эту книгу и, может быть, впервые познакомится с нашими идеями. «Мой совет — сосредоточиться на себе, — говорит она. — Осознать: то, что вы делаете для партнера, вы делаете для себя. Я наконец поняла, что, если стараюсь удовлетворить какую-то потребность Грега, возвращаю часть собственной личности. И поэтому каждый раз, когда партнер вас о чем-нибудь просит, задумайтесь: "Есть ли в этом смысл? Пойдет ли это на пользу мне как человеку?" Если да, выполните просьбу независимо от того, что вы думаете по поводу нее, потому что благодаря этому вы вернете часть себя».

КЕННЕТ И ГРЕЙС

Кеннет и Грейс познакомились еще в сороковых, когда учились в колледже. Кеннет готовился поступить на медицинский факультет, а Грейс изучала историю искусства. Они подружились, случайно оказавшись рядом в автобусе по дороге домой на весенние каникулы. Кеннет догадывается, что его так привлекло в девушке. «Перед нами сидела женщина. Она никак не могла успокоить плачущую дочку. Грейс попросила подержать девочку на руках, и та начала успокаиваться. Я тогда подумал: "Такую женщину я хотел бы видеть матерью своих детей". Но в глубине души хотел кого-то столь нежного для себя, хотя, конечно, в то время об этом не подозревал».

Кеннет тоже произвел на Грейс приятное впечатление: «Он показался мне очень нежным и добрым». Еще ей было приятно, что во время той долгой поездки он искренне интересовался статьей, которую она писала. «Мне нравилось, что он, в отличие от других мужчин, оценил мой ум». Приехав домой, она сразу же сказала родителям, что встретила молодого человека, который «хорош, как золото».

Под этим осознанным впечатлением скрывались более мощные, неявные источники притяжения. Какую детскую потребность Грейс, сама того не зная, принесла в их роман? Она была старшим ребенком, в семье росли еще сестра и брат. У них царила «смесь любви и суматохи» и было принято гордиться неординарностью и необычными занятиями. «Мы все были художниками или музыкантами, — говорит Грейс. — Очень спонтанными. Папа предлагал: “Давайте после ужина куда-нибудь поедем. Посуду мыть не надо!” — “Может, я все же ее помою?” — возражала мама. А папа говорил: “Если мы будем тянуть время, то не увидим закат”. И мы ехали на прогулку. В машине пели, царила гармония. Еще мы все пели в церкви и традиционно заканчивали наше семейное пение композицией Blessed Be the Tie That Binds*».

Грейс тепло вспоминает раннее детство и говорит, что была папиным «маленьким чудом». Но в пятилетнем возрасте ее ждало грубое пробуждение: родилась младшая сестра Шэрон. «Совершенно неожиданно я перестала быть центром внимания. Я чувствовала себя отверженной. Помню, думала: “Что произошло? Разве я не такая же милая, как раньше? Почему меня не любят?” Я просто не могла смириться с тем, что перестала быть фавориткой».

В матери Грейс противоречиво сочетались доброта и раздражительность. Они редко ладили. «Мама была очень сильной, и я чувствовала, что мне приходится сражаться за сохранение собственной идентичности. Я думаю, именно поэтому я стала такой бунтаркой». Отец — сердечный, заботливый, хороший слушатель. У Грейс были с ним очень близкие отношения. «Кто-то даже скажет, что чересчур. Помню, как приходила из школы, ложилась на диван, и папа чесал мне спинку. Мне это казалось совершенно естественным и приятным, но я знаю, что мама ревновала».

Спустя много лет Грейс смотрит на эту близость с некоторой тревогой. В каком-то отношении ей было от этого страшно. «Когда я выходила

---

* «Блаженны связывающие узы». *Прим. ред.*

замуж, отец очень тяжело это переживал. Перед свадьбой он сказал мне: “Я всегда был уверен, что ты останешься дома и никогда не выйдешь замуж”. Он отчасти шутил, но мне кажется, что в его словах была доля правды».

Кроме некоторого дискомфорта по поводу близости Грейс хотела, чтобы у отца был более сильный характер. «Он был не самый волевой человек, — вспоминает она, — и если что-то шло не очень гладко, то просто исчезал. Когда мы с мамой спорили, он шел полировать машину или ухаживать за своими цветами. Он никогда не защищал меня».

Когда Грейс было двенадцать или тринадцать лет, у нее произошло религиозное пробуждение. Она пошла на специальную службу для молодежи, и присутствие Бога ошеломило ее. Она помнит обескураживающую смесь эйфории и чувства вины. «Восторга от того, что Бог на моей стороне, и вины — ведь я плохая девочка, потому что дерзко веду себя с матерью». Грейс помнит, что примерно в тот период семья собралась куда-то поехать, а она категорически отказалась. «Я пошла к себе в комнату, молилась, плакала, но не уступала. Я совершенно не понимала, в чем дело, но помню то ужасное чувство. Это был своего рода эмоциональный кризис. Я чувствовала себя “плохой”, “порочной”». Это негативное самовосприятие будет рефреном ее жизни.

Грейс часто беспокоилась по поводу своих умственных способностей, потому что родители критиковали ее за «глупые» поступки. «Дело не в том, что я была какой-то тупой, — оправдывается она. — Просто о чем-то задумывалась и делала глупости». Может быть, еще одной причиной такого мнения о себе было то, что Грейс по природе любила «делать, а не раздумывать». В детстве у нее проявлялся сильный характер, она привыкла брать на себя ответственность. На нее можно было положиться, если требовалось сделать что-то с наименьшими усилиями: после короткого планирования она бросалась в бой. Иногда Грейс гордилась своим умением выполнить задачу, но, бывало, мучилась из-за того, что не такая рассудительная и созерцательная, как другие.

Одной из ее сильных сторон можно назвать художественный дар. В молодости это оказалось для нее важно. В старших классах она была ассистентом учителя рисования в летнем лагере, и ей нравилось помогать детям выразить себя в искусстве. Позже она завоевала награды за необычные рисунки и картины в стиле сюрреализма, и искусство постепенно стало делом ее жизни.

Теперь, когда мы знаем эти факты о Грейс, посмотрим на детство Кеннета. За свою жизнь он много раз посещал психотерапевтов и во время нашей первой беседы признался, что может легко рассказать историю своей жизни. И действительно, всего за несколько минут мужчина дал подробный отчет о своем воспитании. «Моя мать была сильной, энергичной, страстной женщиной, — начал он. — Она многого хотела от жизни и от моего отца, пассивного, тихого, мягкого человека. Папа стал для меня “моделью”: у него я научился быть пассивным и тихим. От меня мама тоже многого хотела. Я боялся, что она меня съест. Теперь, во взрослом возрасте, я вспоминаю детство и вижу: просто отец о ней не заботился. Она была остра на язык, могла ранить, часто сердилась и ругала меня. Я не понимал, в чем дело, и думал, что это несправедливо. Помню, как мне хотелось иметь другую мать. У нас бывали и периоды теплых отношений, но я побаивался слишком к ней приближаться: опасался, что она съест меня на завтрак. Я даже без желания делился с ней своими достижениями, поскольку не хотел позволить ей гордиться ими».

Может показаться, что воспитание Грейс и Кеннета в целом схоже: обоим достались пассивные, склонные уходить в себя отцы и агрессивные, доминирующие матери. Но Кеннет не был близок ни к одному из родителей. Хотя он очень восхищался отцом, тот оставался на определенном расстоянии. «Мы мило проводили вместе время, но он стеснялся говорить о чувствах. Я хотел ему нравиться, хотел, чтобы он мной гордился, но папа никогда не говорил, что любит меня. О его уважении я узнавал от других, а не от него». Особенно отец остерегался гнева.

«Если мне случалось сердиться, он отступал. Ту же тактику он применял в общении с матерью: когда она на него злилась, он просто уходил в себя. Когда мама начинала сердиться на меня, я пытался копировать поведение отца, но у меня не получалось».

Из-за этого приобретенного умения Кеннет научился бояться собственного гнева: это чувство приводило к неприятностям с матерью и отталкивало отца. «Я очень рано решил быть милым мальчиком», — признается он. Но под этой маской скрывалась отчаянная тоска «по нежному материнству и твердому, поддерживающему отцовству». А в глубине под этой тоской прятался гнев на то, что эти потребности отрицаются.

Кеннет и Грейс — пример закономерности, о которой мы уже говорили. Мужья и жены часто имеют одинаковые раны, но вырабатывают противоположные системы защиты. И Кеннет, и Грейс чувствовали, что им нужно отстоять свою идентичность перед властным родителем. Это указывает на то, что ключевой сложностью в развитии стал для них этап, который детские психологи называют «стадией индивидуализации и автономности». Кеннет создавал свое психическое пространство благодаря пассивному и «милому» поведению, надеясь избежать гнева матери. Грейс утвердила идентичность, сделавшись бунтующей и сердитой, пытаясь противостоять склонности мамы вмешиваться в ее жизнь. Можно понять, что противоположные подходы к решению проблемы привлекали их друг в друге. Грейс восхищалась мягкостью и добротой Кеннета. Мужчина же восхищался силой и агрессивностью своей подруги. Они видели друг в друге плохо развитые элементы собственной природы, но не понимали, что противоположные черты характера — это попытка исцелить ту же самую рану.

Кеннет и Грейс очень четко формулируют, почему привлекли друг друга. «Я старался устроить жизнь так, чтобы позаботиться о себе, — рассказывает Кеннет. — Жену выбрал, чтобы она стала мне матерью. Она была полна теплоты, жизненной силы, нежности». У Грейс тоже есть краткое объяснение, почему она вышла замуж за него. «Я была “плохой”,

“глупой” девочкой и искала “хорошего”, “умного” мальчика. Кеннет был именно тем, что мне нужно». Это, без сомнения, положительные причины, но были и отрицательные. Самая очевидная заключается в том, что они оба выбрали партнера так, чтобы продолжать борьбу с родителем противоположного пола. Грейс была доминирующей и агрессивной, как мать Кеннета, а он — пассивным и мягким, как отец жены. Они выбирали спутников жизни с чертами характера, от которых так страдали в детстве.

Однако прежде чем стали очевидны эти негативные факторы, прошло немало времени. «Первый год был довольно идиллическим», — вспоминает Грейс. Проблемы появились на второй год их брака, вскоре после рождения дочери. Кеннет работал врачом не в самой успешной клинике. Грейс беспокоилась, что он недостаточно активно привлекает новых пациентов. «Я постоянно видела, как он может исправить ситуацию, — рассказывает она, — но он был доволен тем, что есть. Я замечала массу возможностей, а он — нет».

Первая серьезная ссора между ними произошла, когда Грейс осознала, что клиника теряет пациентов. «Муж два года игнорировал все признаки того, что бизнес катится под откос, а теперь уже было слишком поздно что-то делать. Двое его коллег нашли себе более выгодное место работы, и однажды вечером я наконец взорвалась». Кеннет тоже помнит тот день. По его словам, он ценил озабоченность Грейс, но ему было обидно, что она вмешивается. «С одной стороны, мне в каком-то смысле хотелось, чтобы она руководила. Но, с другой стороны, я был в ярости, что она столько требует. Она явно думала, будто знает, что мне делать, и имеет право мне указывать. У меня было ощущение, что жена — это моя требовательная мать».

У Грейс тот эпизод тоже вызывает смешанные эмоции. «Меня озадачило, что я была слишком сильной, чересчур упрямой. Задумывалась, не станет ли муж более доминирующим, если я буду сдерживать характер, но не могла этого так оставить». Те самые ключевые факторы их взаимного притяжения — агрессия и открытость женщины и пассивность, мягкость мужчины — на третий год стали основой для борьбы за власть.

У Кеннета появились и другие опасения по поводу жены. «Я начал подмечать некоторые вещи, которые мне хотелось бы в ней изменить. Например, она не разделяла моих интеллектуальных интересов. Я надеялся, что она будет больше читать и мы сможем беседовать на разные темы». Для Грейс же это стало сигналом, что она недостаточно «умная». Тот самый молодой человек, который когда-то казался таким заинтересованным ее учебой, стал критиковать ее за недостаток интеллектуальности.

Дочь пошла в первый класс, и Грейс в свободное время начала преподавать искусство в местной школе. Зимой того же года в гости приехала мать Кеннета, и между супругами произошел еще один серьезный конфликт. Грейс в то время была очень занята в школе и выпускала церковный бюллетень. Она корректно вела себя со свекровью, но продолжала заниматься своими делами. «Я была слишком загружена, чтобы строить из себя хорошую хозяйку, не могла готовить, убираться и штопать после работы». Матери Кеннета приходилось в основном самой себя развлекать, и это ее так вывело из себя, что она уехала на два дня раньше. По дороге на вокзал она горько жаловалась сыну на невестку. Оказавшись в одной машине с рассерженной матерью, он испытал крайне сильную тревогу. «Я сидел и слушал, как мать нападает на Грейс, и не осмеливался ей перечить. У меня не хватило мужества заступиться за собственную жену».

Для Грейс этот визит был неприятным повторением детства. Она опять доверилась неэффективному, пассивному мужчине, чтобы защититься от критичной, враждебной фигуры матери. «Мне хотелось, чтобы муж встал на мою сторону, объяснил ей, как я занята. А он боялся погладить маму против шерсти, зато потом собрался с духом и начал сердиться на меня за то, что я ей не угодила!»

Вспоминая тот эпизод, Грейс отмечает сходство между мужем и отцом. «Папа был очень добрый, любящий, но при этом слабый человек. Я хотела, чтобы он меня защищал, был лидером — и ждала того же от Кеннета». Что интересно, когда она злилась на мужа, то вела себя так же, как ее мать по отношению к отцу. «Я рвала и метала, плакала,

кричала, терроризировала его своим гневом. Кеннет изо всех сил старался меня успокоить, но чем милее он себя вел, тем больше я выходила из себя. Все это становилось довольно токсично». Сама того не осознавая, Грейс позаимствовала негативные черты матери — те самые, которые в детстве преследовали ее.

С виду они, как и многие пары, казались полной противоположностью: открытая и сердитая жена, пассивный и милый муж. Но под слоем «доброты» Кеннет злился не меньше Грейс. Его гнев проявлялся посредством критики. Это началось еще на заре их брака. «Он с самого начала не показывал, что восхищается мной, — говорит Грейс. — Другие ребята, с которыми я ходила на свидания, намного добрее ко мне относились. Кеннет критиковал меня за то, как я веду хозяйство и воспитываю детей, мое настроение, умственные способности. А еще он всегда играл в учителя. Он спрашивал меня: "Ты знаешь то-то и то-то?" Какие-то непонятные, совершенно ненужные мне факты. Когда я признавалась, что не знаю, он читал мне лекцию, словно я какая-то старшеклассница. За несколько лет я это пресекла, но ни разу не возникло чувство, что он мной дорожит. Он не любил меня так, как я хотела бы. Постепенно моя самооценка упала».

Сегодня Кеннет довольно откровенно говорит о том, как критиковал жену. «Я много от нее хотел и много получал. Но, видимо, мне хотелось кусать руку, которая меня кормит. Я постоянно заставлял ее нервничать, хотя знал, как ей больно».

Почему Кеннет так критично относился к Грейс? Как вы помните, его целью в жизни было добиться нежной заботы от доминирующей материнской фигуры и при этом оставаться на достаточном расстоянии, чтобы его не поглотили. Он подсознательно выполнил этот тонкий маневр: давал жене достаточно любви и привязанности, чтобы сохранить ее интерес, но поддерживал нужную дистанцию посредством постоянной критики.

Получая от Кеннета так мало подтверждений, она, естественно, не была уверена в безопасности отношений. Грейс ревновала, с подозрением

относилась к его сторонним делам и особенно к контактам с женщинами. «Во врачей влюбляется столько пациенток, — говорит она, — что я была уверена: у него есть любовница». Кеннет признается: «Я долго был в браке “одной ногой” и считал, что, может быть, подвернется кто-нибудь более подходящий и я, возможно, выбрал не лучший вариант. Мне больно об этом говорить, но я был привязан к Грейс лишь частично».

Не удивительно, что она часто сердилась. «Не могу отрицать, что во мне был постоянный поток гнева», — говорит женщина. В то время ей было непонятно, откуда берется это чувство. Больше всего она осознавала его, когда ложилась спать. «Почему я так сержусь? Откуда это?» — задавалась она вопросом, но не находила ответа. Теперь, оглядываясь на тот период отношений, четко видит, что источником ее гнева был Кеннет. Она вспоминает, что он часто пропадал допоздна из-за родов и неотложных ситуаций. Слыша, как его машина подъезжает по гравийной дорожке к дому, Грейс испытывала прилив «романтических чувств». Ей очень хотелось увидеть мужа, она ждала его и радостно приветствовала. Но буквально через несколько минут начинала сердиться. Романтика рушилась. «Я чувствовала разочарование, — говорит Грейс, — и при этом даже не знала точно, чего я от него хочу».

За первые два десятилетия их отношения претерпели много изменений. Они вырастили четверых детей, трижды переезжали из города в город, у них были хорошие и плохие годы. Однако подводные эмоциональные течения остались теми же: Грейс по-прежнему хотела от Кеннета больше любви, силы и привязанности, а Кеннет от Грейс — больше любви, мягкости и одновременно больше дистанции. Базовое напряжение между ними было так велико, что, родись они в более свободные времена, вероятно, развелись бы. «Я всегда грозила разводом, — признается Грейс. — После первого года расходятся многие пары. Мы были очень разными людьми и не хотели друг к другу приспосабливаться». Женщина очень жалеет, что передала свой гнев на Кеннета старшей дочери. «Когда она подросла, я часто жаловалась ей на отца, — говорит Грейс. — Боюсь, она из-за этого до сих пор плохо о нем думает».

Самый большой провал в отношениях произошел, когда обоим было за сорок. Кеннет переживал кризис среднего возраста. До этого момента он воспринимал себя как «подающего надежды молодого человека»: жизнь казалась приключением, перед ним было открыто много путей. Теперь он смотрел вокруг и видел, что у него неблестящий брак, он «посредственный» врач и профессия не вызывает особого энтузиазма. «Я просто принимал роды и уже не мог фантазировать о многообещающем будущем», — говорит он. Это осознание вызвало долгую депрессию.

Грейс тем временем переживала религиозный кризис. Церковь была всегда очень важна для нее, но убеждения, с которыми она выросла, вдруг перестали казаться разумными. Она начала искать новые смыслы, но чем больше искала, тем меньше опоры для себя находила. В отчаянии она обратилась к мужу. «Я просила его: "Скажи, во что ты веришь, и я тоже в это поверю!" Но он только давал мне книги. Он вручил мне Пауля Тиллиха*. Я читала и плакала, потому что не могла ничего понять. Наконец, решила, что теряю рассудок. Я была слишком умна, чтобы верить консервативным миссионерам, но слишком глупа, чтобы понять либеральных теологов. Я оказалась в религиозном вакууме».

Кеннет помнит смятение Грейс. «Она хотела, чтобы я разобрался в ее моральном и религиозном замешательстве. Я пытался, но у меня не получалось, и это вызывало бурю ярости и боли. Она испытывала душевные муки, и мне казалось, что она будто вцепилась мне в горло, умоляя дать ответ. Я должен был ей что-то дать, но не мог». Кеннет был очень расстроен, что не мог помочь жене, но при этом осознавал: он намеренно не дает ей того, что нужно. «Она мечтала, чтобы я был сильным и решительным. Не только в вопросах религии. Во всем. Ей хотелось, чтобы она была маленькой девочкой, а я — ее папочкой. Но мне это

---

* Пауль Тиллих (1886–1965) — немецко-американский протестантский теолог и философ-экзистенциалист, представитель диалектической теологии. Для Тиллиха характерно тяготение к интимно-индивидуальному сопереживанию основ культуры, которое неизбежно ведет к абсолютным ценностным измерениям бытия, к опыту постижения святыни и Бога. Духовная драма современного человека заключается, по его мнению, в утрате системы абсолютных ценностей, в потере Бога. *Прим. ред.*

казалось несправедливым. Я не хотел становиться слишком сильным. В таком случае мне пришлось бы распрощаться с надеждой удовлетворить собственную потребность. Я тоже хотел быть ребенком».

Постепенно кризис пошел на убыль. Грейс начала ходить в церковь, где были готовы принять ее сомнения и неуверенность. С глубоким облегчением она увидела, что муж — очень верующий человек — последовал ее примеру, хотя она была «близка к атеизму». Кеннет в то время обратился за помощью, чтобы справиться с депрессией, и вступил в психотерапевтическую группу. В ходе лечения узнал о себе много важных фактов. Прежде всего он понял, что заставлял Грейс нести на себе весь гнев в их отношениях. «Я проецировал на нее всю свою ярость. Я был хорошим и мягким, а она — плохой и сердитой. Но у меня скопилось много собственного невыраженного гнева. Отчасти из-за того, что я держал его внутри, жена так сердилась, а я отстранялся».

Постепенно он начал прощупывать свою способность испытывать гнев. «Во время курса психотерапии, — вспоминает Грейс, — Кеннет впервые осмелился на меня рассердиться. Я уже не помню, по какому поводу, но он даже повысил на меня голос и был совершенно поражен, что я не развернулась и не убила его. Он не верил, что переживет собственный гнев». Для мужчины это стало критически важным испытанием. Он бросил вызов внутреннему запрету и выдержал. После этого он начал тестировать вновь обретенную способность. «Я четыре-пять раз в неделю злился на Грейс просто ради того, чтобы доказать: я на это способен. Потом стал орать в ответ, когда она начинала кричать, только старался быть громче». Женщине всегда хотелось, чтобы ее муж был более уверенным в себе, но, когда он начал стоять за себя, она поняла, что к этому сложно привыкнуть. Иногда она тосковала по старому, пассивному мужу.

Несмотря на опасения жены, Кеннет продолжал становиться все более агрессивным и уверенным. Этот процесс поддерживала и поощряла его психотерапевтическая группа. Ему говорили в том числе, что он недостаточно для себя просит: «Вы ведете себя так, будто вам в жизни мало что положено». Он чувствовал, что в этом есть доля истины, и начал

искать пути к большему удовлетворению. Именно в то время у него появилась любовница. «Я не виню в этом группу, — говорит он. — Они утвердили меня во мнении, что я слишком скромный, но завести роман я решил сам. Надеялся отыскать в этом шанс получить что-то для себя, расправить крылья, взлететь. Дело не в том, что мы с Грейс не ладили: в то время у нас как раз все было в порядке; не отлично, но в порядке. Мне просто захотелось захватывающего приключения, нужно было проявить характер».

Роман продлился всего пару недель. Грейс нашла счет за мотель, который выпал у мужа из кармана, и сразу обо всем догадалась. «Я много лет его подозревала, и вот это произошло». Она отреагировала на роман типичным для себя образом. «Я была вне себя от ярости. Я орала и вопила». Через два дня после роковой находки записалась на прием к психотерапевту. «Хотелось, чтобы мне помогли справиться с ситуацией, — рассказывает она. — Я была готова взорваться. Еще, мне кажется, видела в психотерапии способ вызвать мужа на суд, заставить признать, что он причинил мне боль». В ходе сеансов Кеннет и Грейс сумели найти решение. Муж согласился порвать с любовницей, а жена — попробовать восстановить доверие к нему. Еще он узнал о своей супруге некоторые важные факты. «Ее гнев по поводу измены пугал, но при этом придавал мне силы. Он показывал мне, какое значение имеет для нее наш брак. Она была готова подобрать осколки и продолжить работать над отношениями. Мы так долго говорили о разводе — и я обрадовался, что даже в плохой ситуации она по-прежнему готова видеть светлое будущее».

Конечно, Грейс потребовалось много времени, чтобы восстановить утраченное доверие к мужу. Когда Кеннет вечером возвращался домой, она очень подробно его расспрашивала, где он был и чем занимался. Мужчина месяцами терпеливо выдерживал допросы, в полной мере чувствуя ответственность за измену. Именно в тот период произошел последний кризис их отношений: ему сделали коронарное шунтирование. Он хорошо перенес операцию, но Грейс его болезнь потрясла больше, чем роман. «Однажды вечером, — говорит Кеннет, — мы лежали

в постели и она сказала, что ради моего выздоровления готова уйти из моей жизни. Жена говорила, что брак не принес особого удовлетворения обоим и, может быть, мои проблемы с сердцем — это симптом. Если мне будет лучше жить отдельно, она согласится на развод. Она ясно дала понять, что не хочет от меня уходить, но боится, что совместная жизнь все только усугубит».

Готовность пойти на такие жертвы стала для Кеннета поворотной точкой. «Именно тогда я решил встать на обе ноги в своем браке. Я понял, что не найду женщины лучше. Грейс была замечательной. Да, с ней бывало нелегко, но, если подумать, с кем из нас легко? Я наконец окончательно привязался к нашим отношениям».

Когда мы высказали предположение, будто это решение было связано с тем, что Грейс предложила принимающую, неэгоистичную любовь — то, чего он всегда хотел получить от матери, — Кеннет минуту подумал и сказал: «Да-да. Я уверен, что дело именно в этом. У моей матери к любви всегда были привязаны ниточки, а Грейс предложила бескорыстное чувство».

Кеннет и Грейс не стали устраивать официальную церемонию возобновления брака, но одну беседу в ресторане считают для себя очень важной. Пианист играл песню Someone to Watch Over Me («Кто будет беречь меня»). Кеннет взял Грейс за руку и сказал: «Давай договоримся: я буду присматривать за тобой, а ты — за мной». Это было простое признание в любви: давай согласимся стать друг для друга защитниками, лучшими друзьями.

Через тридцать лет близких отношений Грейс наконец получила от Кеннета полное внимание и верность. Благодаря своей приверженности мужчина непроизвольно по-новому оценил хорошие черты супруги. «Я думаю, он начал осознавать, что я умна. Пусть я не ученый, зато одаренный художник. Я первый раз почувствовала, что муж по-настоящему мной восхищается». Гнев, который столько лет ее пожирал, стал не таким насыщенным. «Он по-настоящему меня любит, и я это знаю», — признается Грейс.

Кеннет и Грейс пришли на наш мастер-класс именно на этой, продвинутой стадии любви и согласия. Они сумели самостоятельно выбраться из глубокого тупика, но все равно могли что-то для себя открыть и получить новые навыки. Для Грейс самой важной стала демонстрация *диалога родителя и ребенка*. Ее глубоко тронуло то, как пары учатся соединять детские потребности с текущими отношениями. Женщина осознала, что продолжает ранить мужа скрытой критикой. «Во мне по-прежнему осталось желание изменить его, и я не задумывалась, как могу измениться сама, чтобы его исцелить. Это было изумительным прозрением!»

После мастер-класса Кеннет и Грейс, как и Энн и Грег, тоже дали *обет нулевого негатива*. Они по-прежнему иногда соскальзывали в старое, неосознанное поведение, которое плохо сказывалось на партнере, но начали использовать сигналы, чтобы мягко это признать и быстро вернуться к единению. Они действовали очень осознанно и тщательно старались не ранить друг друга. «Мы никогда не обзываемся и выражаем свой гнев сдержанно, — говорит Кеннет. — Иногда это переходит в *запрос на изменение поведения*, но в большинстве случаев проще восстановить связь, поскольку мы научились не будоражить старые раны. Мы не держим обид».

Грейс уверена: то, что Кеннет перестал противиться ее эмоциональности, оказалось важнейшим фактором, который помог ей принять себя. «Он мирится с моей энергией и решительностью, и это помогает мне принять “мать во мне”. Я так называю похожую на маму часть моей личности, которую всегда пыталась отрицать. Я нравлюсь ему такая, какая есть, поэтому мне не нужно это сражение. Мне не надо себя отрицать».

Для Кеннета важнее всего было появление в их отношениях чувства заботы и безопасности. «Теперь мы друзья, а не противники. Главное, я не чувствую угрозы. Грейс на моей стороне, она заботится о моем благополучии, ценит меня. Я ей нравлюсь. А я стараюсь любить, поддерживать и ободрять ее. Это совсем по-другому ощущается. Борьба с моей матерью окончена. Женщина — Грейс — теперь на моей стороне. С ней я могу расслабиться и чувствовать себя в безопасности».

Грейс эхом отзывается на последнее замечание. «Для меня это тоже важно. С Кеннетом я могу расслабиться и чувствовать себя в безопасности». Оба партнера наконец-то удовлетворили примитивную потребность древнего мозга в безопасной, надежной и заботливой среде.

Кеннет и Грейс посетили еще два мастер-класса и обратили внимание, что мы называем осознанное партнерство путешествием, а не точкой назначения: даже в самых лучших любовных отношениях всегда будет противоборство, потребность адаптироваться и меняться. Их опыт в какой-то степени подтверждает это наблюдение. «У нас по-прежнему есть проблемы, — говорит Грейс. — Например, Кен хочет, чтобы я больше следила за словами, обдумывала то, что хочу сказать, чтобы его не задеть. Для меня это сложно. Я импульсивна. Мне было бы очень странно фильтровать мысли, прежде чем их выразить. А я хочу от него противоположного: чтобы он был более непосредственный, не так все обдумывал. Ему же такое поведение кажется рискованным». У обоих партнеров неоднозначное отношение к идее продолжать развиваться. «Может быть, это возрастное, — говорит Кеннет, — но я мечтаю, чтобы жизнь перестала быть борьбой. Нам с Грейс сейчас очень комфортно. Не то чтобы мы вообще перестали расти и меняться, но нам просто хорошо». В каком-то смысле они сомневались в нашем описании любви как бесконечного путешествия. «Может быть, это так, — говорили они, — но со временем требуется все меньше усилий».

Описанные выше пары — превосходный пример того, что мы называем осознанным партнерством. Энн и Грег, равно как Кеннет и Грейс, показали, что это состояние разума и образ бытия, основанный на готовности принимать друг друга, расти, меняться, находить смелость смотреть в глаза своим страхам и сознательно относиться друг к другу как к отдельным, уникальным людям, достойным наивысшего уважения. Это отношения, построенные на прочном фундаменте. Это уже не просто увлеченность романтической любви, хотя чувства не менее глубокие и радостные.

Если подробнее присмотреться к любовным отношениям, становится очевидно, что словом «любовь» нельзя описать всю гамму разнообразных чувств, которые могут испытывать друг к другу два человека. На двух первых стадиях отношений — романтизма и борьбы за власть — любовь представляет собой неосознанную реакцию на ожидание удовлетворения потребности. Это чувство лучше всего описать как «эрос», жизненную энергию, которая стремится соединиться с приносящим удовлетворение объектом. Когда партнеры, находящиеся в интимной связи, принимают решение сделать отношения более удовлетворяющими, они вступают в стадию преобразования и их любовь пронизывается осознанием и волей. Ее лучше всего описать словом «агапе»: жизненная энергия, намеренно направленная на партнера для его исцеления. На последней стадии осознанного партнерства — стадии реальной любви — появляется «спонтанная осцилляция». Это термин из квантовой физики, описывающий перемещение энергии двумя частицами. Партнеры учатся видеть без искажений, ценить друг друга так же высоко, как самих себя, давать, не ожидая ничего взамен, полностью посвящать себя благополучию партнера, и любовь начинает свободно, без явных усилий, перемещаться между ними. Этот зрелый вид любви лучше описать не как «эрос» и «агапе», а греческим словом «филия» [2], означающим «любовь между друзьями». Партнер воспринимается теперь не как суррогатный родитель или враг, а как страстный друг. Именно здесь мы испытываем исходную связь: первоначальный разрыв заживает, и мы обретаем полную безопасность, расслабленность, любовь, радость и глубокое соединение.

Если пара способна любить так бескорыстно, ее энергия высвобождается. Партнеры перестают быть поглощены деталями отношений и не нуждаются в искусственных рамках упражнений. Уважение и любовь рождаются между ними спонтанно. Старые отношения — эгоцентричные и ранящие — кажутся неестественными. Любовь становится «автоматической», во многом такой, какой была на самой ранней стадии, но теперь она основана не на иллюзиях, а на истинном видении партнера.

Пары, достигшие этой стадии осознанности, свою энергию направляют не друг на друга, а на раны нашего мира. Их начинают глубоко заботить окружающая среда, нуждающиеся люди, другие важные задачи. Способность любить и исцелять, которую они получили в отношениях, становится достоянием других.

Мы не нашли лучшего описания этого редкого вида любви, чем в главе 13 Первого послания к коринфянам:

> Любовь долготерпит, милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает.

УПРАЖНЕНИЯ

ГЛАВА 13

ДЕСЯТЬ ШАГОВ К ОСОЗНАННОМУ ПАРТНЕРСТВУ

В этой части книги описан основанный на Имаго-терапии отношений десятиэтапный процесс, который поможет вам достичь осознанных любовных отношений и глубокого единения. Он состоит из восемнадцати упражнений, благодаря которым вы превратите новые идеи о браке в эффективные навыки.

Прежде чем приступить к описанию, мы хотели бы сделать несколько общих замечаний. Все упражнения были нами тщательно протестированы и показали высокую эффективность. За некоторыми исключениями именно их мы назначаем парам последние тридцать лет. В основном они базируются на принципе постепенных изменений: вы начнете с легких задач и будете переходить ко все более сложным. От вас зависит, как быстро вы будете продвигаться и сколько узнаете. Не забывайте, что чем сложнее кажется упражнение, тем больший потенциал роста оно дает.

Вы увидите, что для выполнения этих заданий понадобятся значительное время и настойчивость. Чтобы проделать все, нужно каждую неделю на протяжении нескольких месяцев уделять этому один-два часа, не отвлекаясь. Может быть, даже придется нанять няню или отказаться от каких-то дел, чтобы выкроить время, — точно так же, как если бы вы ходили на еженедельный прием к психотерапевту. Чтобы обеспечить

такую приверженность, нужно четко понимать, как важен для вас хороший брак, и постоянно подтверждать свои приоритеты.

Может быть, вы захотите выполнить эти упражнения, но не встретите поддержки со стороны партнера. Если в настоящее время заинтересованы только вы, сделайте самостоятельно столько упражнений, сколько сможете. Отношения похожи на пузырь с водой: нажмите в одном месте — изменится вся форма. Выполняя задания, вы начнете объективнее слушать партнера, более откровенно делиться чувствами, блокировать свои защитные и агрессивные реакции и прилагать все больше усилий, чтобы сделать близкому человеку приятно. В результате ваши отношения улучшатся; в конце концов, спутник может перестать противиться изменениям и вы пройдете оставшуюся часть пути вместе.

Эти упражнения можете делать не только вдвоем, но и в группе: благодаря этому у вас будет поддержка других пар, разделяющих ваши цели. Информацию и материалы вы найдете на сайте www.ImagoRelationships.org.

Работая над упражнениями, вы заметите, что путь к осознанному партнерству не бывает прямым. Вас ждут как моменты радости и близости, так и отклонения от курса, долгие периоды стагнации, неожиданные откаты. В период отступлений вы можете почувствовать разочарование или начать ругать себя за то, что соскальзываете назад. Партнеры часто признаются: «Мы опять возвращаемся к старым схемам. Думали, эта фаза нашей жизни уже позади и мы с ней разобрались! Что с нами не так?» Мы отвечаем, что в любви и браке нет ничего линейного. Отношения обычно движутся кругами и водоворотами. В них бывают циклы, времена спокойствия, ситуации турбулентности. Даже если кажется, будто вы снова и снова проходите через то же самое противоборство, определенные изменения все равно есть. Может быть, вы углубляете свой опыт или участвуете в феномене иначе либо на другом уровне. Вероятно, вы интегрируете в отношения больше неосознанных элементов или лучше осознаёте перемены. Возможно, интенсивнее реагируете на знакомую ситуацию, потому что открылись для новых

ощущений. Или наоборот, откликаетесь менее интенсивно, поскольку сумели разобраться с некоторыми чувствами. Трансформации могут казаться совсем незаметными, но движение все-таки есть. Постоянно подтверждая свое решение расти и меняться и прилежно применяя методики, описанные на следующих страницах, вы обеспечите стабильный прогресс на пути к осознанному партнерству.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Как мы уже говорили в седьмой главе, чтобы вам было легче преодолеть потенциальное сопротивление изменениям, перед тем как приступить, нужно твердо решить работать над отношениями. Теперь выделите время и посмотрите на свои приоритеты. Насколько для вас важно создать более любовные и поддерживающие отношения? Хотите ли вы заниматься собственным ростом и исцелением, учитывая, что это очень непросто? Если да, возьмите лист бумаги и напишите заявление о готовности участвовать. Можно использовать, например, такую формулировку:

> Отношения для нас очень важны, поэтому мы обязуемся лучше узнавать себя и друг друга, а также осваивать и применять новые навыки. Для этого мы соглашаемся внимательно и осознанно выполнять все упражнения, описанные в этой книге.

Работая над упражнениями, не забывайте о двух важнейших правилах:

1. Информация, которую вы получите при выполнении упражнений, нужна только для того, чтобы вы и ваш партнер узнали о своих потребностях. Раскрытие этих сведений не обязывает вас удовлетворять их.
2. Делясь друг с другом мыслями и чувствами, вы становитесь эмоционально уязвимыми. Важно использовать полученную информацию во благо и с любовью.

Предлагаемый график десяти сеансов

Первый сеанс	Упражнение 1
Второй сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений* (упражнение 1). *Новый материал: упражнения 2–5*
Третий сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. Проведите *диалог родителя и ребенка* (упражнение 5). *Новый материал: упражнения 6–7*
Четвертый сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. *Новый материал: упражнение 8*
Пятый сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. Обдумайте необходимость закрыть запасные выходы. *Новый материал: упражнение 9*
Шестой сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы. Совершайте 2–3 заботливых поступка в день. *Новый материал: упражнения 10–13*
Седьмой сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы. Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день. Продолжайте делать сюрпризы, заниматься энергичными, приятными делами и выполнять упражнение *позитивный поток*. *Новый материал: упражнение 14*
Восьмой сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы. Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день. Продолжайте делать сюрпризы и заниматься энергичными, приятными делами. Начните ежедневно устраивать короткий позитивный поток. Продолжайте практиковать 3–4 изменения поведения в неделю. *Новый материал: упражнение 15*
Девятый сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы. Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день. Продолжайте делать сюрпризы и заниматься энергичными, приятными делами. Продолжайте ежедневно устраивать позитивный поток. Продолжайте практиковать 3–4 изменения поведения в неделю. *Новый материал: упражнение 16*

Десятый сеанс	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы. Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день. Продолжайте делать сюрпризы и заниматься энергичными, приятными делами. Продолжайте ежедневно устраивать позитивный поток. Продолжайте практиковать 3–4 изменения поведения в неделю. *Новый материал: упражнения 17–18*
Последующие сеансы	Прочтите про себя или вслух *видение отношений*. Еще раз обдумайте необходимость закрыть запасные выходы. Продолжайте совершать 2–3 заботливых поступка в день. Продолжайте делать сюрпризы и заниматься энергичными, приятными делами. Начиная с этого момента устраивайте позитивный поток каждый день. Сверяйтесь с календарем *нулевого негатива*. Продолжайте практиковать 3–4 изменения поведения в неделю. Пересматривайте упражнение 16. *Новый материал: добавляйте дополнительные заботливые поступки и изменения поведения, когда что-нибудь придумаете*

Обратите внимание: нужно фиксировать свою реакцию на упражнения, чтобы позже можно было обратиться к этой информации. Мы предлагаем перед началом работы подготовить два блокнота — по одному для каждого партнера — на 30–40 отрывных листов в линейку. Всю работу делайте в этих блокнотах.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ВИДЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

Время: около часа.

Цель: увидеть потенциал ваших отношений.

Комментарий: делайте упражнение вместе.

Инструкция:

1. Возьмите два листа бумаги, по одному для каждого из вас. Отдельно друг от друга составьте список коротких фраз, описывающих ваше

личное представление о глубоко удовлетворяющих любовных отношениях. Включите в него то, что уже имеете и хотите сохранить, и то, что хотели бы получить. Пишите в настоящем времени, как будто это уже реальность. Например: «Нам весело вместе», «У нас отличный секс», «Мы любящие родители», «Мы нежны друг с другом». Все пункты должны быть утвердительными: пишите «Мы мирно улаживаем конфликты», а не «Мы не ссоримся».

2. Поделитесь своими списками. Найдите общие пункты и подчеркните их. (Формулировки могут быть разными, главное — общая идея.) Если партнер написал что-то, с чем вы согласны, но забыли указать, добавьте это в свой список. Пока игнорируйте пункты, которые не разделяете.
3. Теперь посмотрите на свой расширенный список и присвойте каждому утверждению (в том числе тем, которые партнер не разделяет) рейтинг от 1 до 5 согласно его важности для вас (1 — «очень важно», 5 — «не очень важно»).
4. Обведите два самых важных для вас пункта.
5. Поставьте галочку около целей, которых, вы считаете, сложнее всего достичь.
6. Вместе поработайте над общим видением отношений, как в примере ниже. Начните с пунктов, которые оба считаете самыми важными. Поставьте галочку у тех, которые, как вы оба считаете, сложно выполнить. Внизу выпишите сравнительно важные пункты. Если что-то вызывает у вас разногласия, попробуйте сформулировать компромиссную формулировку, устраивающую обоих. Если не получится, не включайте этот пункт в общий список.

Билл	Наше видение отношений	Дженни
1	Нам весело вместе	1
1	Мы мирно улаживаем разногласия	1
1	У нас хороший секс, мы оба получаем удовольствие	1
1	Мы здоровы и физически активны	1

Билл	**Наше видение отношений**	**Дженни**
1	Мы легко и открыто общаемся	1 √
1	Мы вместе молимся	1
1	Мы лучшие друзья	1
1	Наши дети в безопасности и счастливы	1
2	Мы доверяем друг другу	1
1	Мы верны друг другу	1
2	Мы оба довольны карьерой	2 √
2	Мы хорошие родители	1
2	Мы вместе принимаем важные решения	2
2	Мы удовлетворяем глубочайшие потребности друг друга	2
3	У нас каждый день есть личное время	4
3	Вместе мы чувствуем безопасность	2
3	У нас нет проблем с деньгами	4 √
4	Мы живем недалеко от родителей	5 √
5	У нас схожие политические взгляды	3

7. Повесьте список на видное место и раз в неделю в начале сеанса читайте его друг другу.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ДЕТСКИЕ РАНЫ

Повторите главу 2.

Время: около 30 минут.

Цель: теперь, когда появилось видение будущего, это упражнение перенесет вас в прошлое. Оно призвано освежить воспоминания о родителях и других людях, оказавших на вас влияние, чтобы вы смогли сформулировать свое Имаго.

Комментарий: можно выполнять вместе или в разное время — главное, чтобы полчаса никто вас не отвлекал. Прежде чем приступить, прочитайте инструкцию.

Инструкция:

1. Сделайте медленные упражнения на растяжку, чтобы расслабиться. Сядьте в удобное кресло. Десять раз глубоко вдохните, расслабляясь с каждым вдохом.
2. Почувствовав умиротворение, закройте глаза и представьте дом своего детства — первый, какой только можете вспомнить. Вообразите себя маленьким. Попробуйте увидеть комнаты глазами ребенка. Теперь пройдитесь по дому и найдите тех, кто глубже всего на вас повлиял в то время. Встречая этих людей, вы будете видеть их с новой ясностью. Задержитесь на каждом. Обратите внимание на положительные и отрицательные черты. Расскажите, что вам было приятно в общении с ними и что не нравилось. Наконец, объясните, чего вы хотели, но так и не получили от них. Без колебаний делитесь гневом, обидой, грустью. Родители в такой фантазии будут признательны за эту информацию.
3. Собрав информацию, откройте глаза и запишите ее, следуя инструкциям к упражнению 3.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ОБСЛЕДОВАНИЕ ИМАГО

Повторите главу 3.

Время: 30–45 минут.

Цель: записать и суммировать информацию, полученную благодаря упражнению 2.

Комментарий: упражнение можно выполнить самостоятельно.

Инструкция:

1. На чистом листе бумаги нарисуйте большой круг, чтобы под ним осталось примерно 7,5 см. Разделите пополам горизонтальной линией. С левой стороны круга над линией поставьте заглавную букву Б, а под линией — заглавную букву А.

$$\frac{\text{Б}}{\text{А}}$$

2. В верхней половине рядом с буквой Б перечислите все положительные черты характера матери, отца и других людей, которые сильно на вас повлияли в детстве (все сразу: не надо указывать, кому какая черта принадлежит). Пишите так, как помните то время; не описывайте, каковы эти взрослые сегодня. Пользуйтесь простыми прилагательными и фразами, например: добрый, теплый, умный, верующий, терпеливый, творческий, всегда доступный, полный энтузиазма, надежный.
3. В нижней половине рядом с буквой А перечислите отрицательные черты ключевых для вас людей. Как и ранее, составьте единый список.

   Этот перечень положительных и отрицательных черт и есть ваше Имаго.
4. Подчеркните положительные и отрицательные черты, которые, как вам кажется, больше всего на вас повлияли.
5. Под кругом напишите заглавную букву В и закончите предложение: «Больше всего в детстве я хотел получить, но не получил...»
6. Поставьте заглавную букву Г и закончите предложение: «В детстве у меня снова и снова появлялись следующие негативные ощущения: ...»

(Пока не обращайте внимания на заглавные буквы. Мы вернемся к ним в упражнении 5.)

УПРАЖНЕНИЕ 4. ДЕТСКИЕ ФРУСТРАЦИИ

Повторите главу 2.

Время: 30–45 минут.

Цель: узнать о главных детских фрустрациях и описать свою реакцию на них.

Комментарий: упражнение можно выполнить отдельно друг от друга.

Инструкция:

1. На листе бумаги перечислите фрустрации, которые повторялись у вас в детстве (см. пример ниже).

2. Рядом кратко опишите, как вы на них реагировали. (Реакций может быть несколько — перечислите наиболее частые.) Над ними поставьте букву Д, как в примере ниже.

Таблица Мэтта



Фрустрация	Реакция
Старший брат не уделял мне достаточно внимания	Приставал к нему. Не прекращал попыток привлечь его внимание
Отца часто не было	Иногда я сердился. Обычно я пытался ему угодить
Чувствовал, что я хуже старшего брата	Смирился со своей неполноценностью. Пытался не конкурировать напрямую
Отец много пил	Пытался это игнорировать. Иногда у меня болел живот
Мать слишком меня защищала	Старался не откровенничать. Иногда бунтовал

УПРАЖНЕНИЕ 5. ДИАЛОГ РОДИТЕЛЯ И РЕБЕНКА

Повторите главу 10.

Время: около 30 минут.

Цель: углубить воспоминания о детстве и больше сопереживать друг другу.

Комментарий: определите, кто из вас будет ребенком, а кто родителем. Партнер, играющий роль ребенка, ведет себя так, будто он — малыш определенного возраста, и говорит в настоящем времени. Ребенок определяет, с кем из родителей хочет поговорить: можно выбрать любого родителя или важного взрослого. Партнер, играющий родителя, принимает назначенную роль, но реагирует с бо́льшим состраданием, чем реальный родитель.

Инструкция:

1. Сядьте лицом к лицу. Родитель говорит: «Я твой родитель. Как тебе со мной живется?» (Если он в то время уже умер или отсутствовал, скажите: «Как тебе живется без меня?» или «Каково быть моим ребенком?») Ребенок описывает болезненные детские переживания, связанные с этим родителем: «Жить с тобой — ...» или «Жить без тебя — ...» Тот отзеркаливает воспоминания сопереживающим тоном: «Давай посмотрим, правильно ли я тебя понял. Ты сказал, что...» И проверяет точность фразой: «Все так?» Если ребенок подтверждает, родитель спрашивает: «Ты хочешь что-то добавить?»
2. Родитель спрашивает: «Что для тебя хуже всего?» Ребенок отвечает: «Для меня хуже всего...» Родитель отзеркаливает. Ребенок продолжает разговор, дополняя следующую фразу: «Когда это происходит, я чувствую... а когда я это чувствую, думаю...»
3. Затем родитель спрашивает: «А что хорошего в том, что ты со мной живешь?» Ребенок отвечает: «С тобой мне хорошо, потому что...» Родитель отзеркаливает. Ребенок продолжает: «Когда это происходит, я чувствую... а когда я чувствую это, думаю...» Родитель отзеркаливает, проверяет точность и предлагает раскрыть мысль.
4. Теперь родитель спрашивает: «Что лучше всего в жизни со мной?» Ребенок отвечает, используя основу «Лучшее в жизни с тобой — это... Когда это происходит, я чувствую... а потом думаю...» Родитель отзеркаливает, проверяет точность и предлагает раскрыть мысль.
5. После этого родитель спрашивает: «Какое твое самое большое желание я не исполняю? Что было бы, если бы ты это получил?» Ребенок говорит: «Я больше всего хочу от тебя... И для этого ты должен...» (описывает поведение, которое удовлетворит самую глубокую потребность). Родитель отзеркаливает, проверяет точность и предлагает раскрыть мысль.

6. Если ребенку больше нечего добавить, родитель подводит итог: называет самую глубокую боль и потребность, подтверждает их, сопереживает и проверяет точность. «Учитывая, что ты испытываешь рядом со мной, и зная твою самую глубокую рану, я понимаю, почему ты больше всего от меня ждешь... и, если я это сделаю, ты испытаешь... Я понимаю, если бы я это сделал, ты почувствовал бы... и подумал... Все так?»
7. Теперь выйдите из роли. Родитель говорит: «Я теперь не родитель, а твой партнер. Спасибо, что поделился своими чувствами». Ребенок отвечает: «Я больше не ребенок, а твой партнер. Спасибо, что меня выслушал».
8. Поменяйтесь ролями и повторите упражнение.
9. Возьмите лист бумаги и кратко изложите то, что узнали о детских ранах и потребностях партнера. Взаимно проверьте точность. Если что-то не так, не критикуйте партнера, а исправьте текст таким образом, чтобы он в полной мере отражал ваши переживания.
10. Когда закончите, поделитесь впечатлениями от этого упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ПРОФИЛЬ ПАРТНЕРА

Повторите главу 3.

Время: 30–45 минут.

Цель: определить, что нравится и не нравится в вашем партнере, и сравнить его качества с вашим Имаго.

Комментарий: выполняйте упражнение отдельно друг от друга. Не делитесь информацией на этом этапе. Конструктивно ее использовать вам поможет упражнение *диалог с запросом на изменение поведения* на с. 275–278.

Инструкция:

1. На отдельном листе бумаги нарисуйте большой круг, оставив под ним 7,5 см пустого места. Разделите круг пополам горизонтальной линией, как в упражнении 3. Над линией с левой стороны круга поставьте заглавную букву Е, а под линией — заглавную букву Ж.

Е
———
Ж

2. В верхней половине круга (рядом с буквой Е) перечислите положительные черты вашего партнера. Включите черты, которые вас изначально в нем привлекли.
3. В нижней половине круга рядом с буквой Ж перечислите отрицательные черты партнера.
4. Подчеркните положительные и отрицательные черты, которые, как вам кажется, больше всего на вас влияют.
5. Теперь вернитесь к упражнению 2 и сравните ваше Имаго с чертами партнера. Схожие черты отметьте звездочкой.
6. Внизу страницы закончите предложение: «В партнере мне больше всего нравится то, что...»
7. А потом закончите фразу: «Я больше всего хочу, но не получаю от моего партнера...»

Обратите внимание: смысл этих наблюдений вы поймете, когда выполните следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 7. НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ДЕЛА

Повторите главу 2.

Время: 15–20 минут.

Цель: упражнение упорядочит информацию, полученную в ходе упражнений 2–6. Вы получите описание своих незаконченных дел — скрытые мотивы, которые принесли в любовные отношения.

Комментарий: делайте это упражнение отдельно друг от друга.

Инструкция:

Возьмите лист бумаги и напишите предложения, выделенные ниже жирным шрифтом. Закончите их фразами, которые написали рядом с соответствующими буквами в упражнениях, указанных в квадратных скобках.

Я всю жизнь ищу человека со следующими чертами характера [черты, которые вы обвели рядом с буквой Б упражнения 3 на с. 259]:

Когда я рядом с таким человеком, меня беспокоят эти черты [черты, которые вы обвели рядом с буквой А, пункт 3 упражнения 3 на с. 259]:

Я хочу, чтобы этот человек дал мне [буква В, пункт 5 упражнения 3, с. 259]:

Если мои нужды не удовлетворены, у меня возникают следующие чувства [буква Г, пункт 6 упражнения 3, с. 259]:

И я часто реагирую следующим образом [буква Д, упражнение 4, с. 260]:

Упражнение 7 — последнее в первой части курса. Теперь у вас есть ви́дение отношений, описание вашего Имаго, перечень детских фрустраций и схем борьбы с ними, таблица с перечислением того, что вам нравится и не нравится в партнере, и описание скрытых мотивов, которые вы привнесли в отношения.

УПРАЖНЕНИЕ 8. ИМАГО-ДИАЛОГ

Повторите главу 8.

Время: 45–60 минут.

Цель: научиться внимательно слушать то, что говорит партнер; понимать его точку зрения и подтверждать ее; выражать сопереживание его чувствам.

Комментарий: упражнение состоит из трех этапов. Выполняйте его вместе и часто. *Имаго-диалог* — очень эффективный инструмент общения, взаимного исцеления и глубокого соединения. Это центральный лечебный процесс в Имаго-терапии отношений. Сначала он будет казаться неестественным и тяжелым, но это отличный способ обеспечить адекватное общение. Со временем упражнение перестанет казаться механическим. Когда вы его выучите, заметите, что

упорядоченный процесс нужен не всегда: все три этапа необходимы только в случае обсуждения очень противоречивых тем или при сбое коммуникации. После многомесячной практики вы почувствуете бо́льшую безопасность, станете меньше реагировать на замечания и испытаете более глубокое чувство единения и связи.

Инструкция:

1. Определите, кто будет отправителем, а кто получателем. Отправитель говорит: «Я хотел бы провести *диалог*. Сейчас подходящее время?» (Важно, чтобы получатель отреагировал как можно быстрее. Если это невозможно, назначьте удобное время в ближайшем будущем, чтобы партнер знал, когда его выслушают.) Отправитель сообщает о готовности словами: «Я могу сейчас поговорить».
2. Отправитель и получатель смотрят друг на друга, устанавливают зрительный контакт и синхронно делают три глубоких вдоха.
3. Отправитель очень сжато, простыми словами говорит получателю то, что хотел сообщить, описывая от первого лица свои мысли и чувства. При первом выполнении выберите нейтральное и очень простое сообщение. Например: «Я проснулась сегодня утром и поняла, что у меня болит горло. Мне не хотелось идти на работу, поэтому я решила остаться дома».

   Обратите внимание: чтобы с помощью *Имаго-диалога* выразить признательность, хорошо начать с фразы: «Я в тебе ценю в том числе, что ты…»
4. Затем получатель отзеркаливает то, что сказал отправитель, начиная словами: «Если я правильно тебя понял…» или «Если я точно тебя услышал…» Например: «Если я правильно тебя понял, ты проснулась с больным горлом, плохо себя чувствовала и решила остаться поработать дома. Все так?» Отправитель говорит, правильно или нет принято сообщение. Если да, переходите к пятому пункту. Если нет, отправитель без намека на критику объясняет, чего не хватало или что было лишним. Получатель отзеркаливает.

Это продолжается до тех пор, пока отправитель не подтвердит, что сообщение понято верно.

5. Затем получатель спрашивает: «Ты хочешь что-то добавить на эту тему?» Если да, отправитель сообщает дополнительную информацию. Получатель снова отзеркаливает и просит развернуть мысль до тех пор, пока отправитель не выскажется полностью. (Это важно, потому что таким образом отправителю проще выразить все свои мысли и чувства по поводу исходного утверждения, а получатель не будет реагировать на незавершенное сообщение. Фраза «на эту тему» помогает отправителю ограничиться одним вопросом за раз.)
6. Когда отправитель закончил передавать сообщение, получатель подводит итог, начиная с вводной фразы: «Давай посмотрим, все ли я понял...» После этого спрашивает: «Правильно?» Это помогает получателю лучше понять отправителя, увидеть логику в его словах, что очень важно для следующего этапа — подтверждения. Если отправитель говорит, что сообщение было услышано полностью и точно, переходите к седьмому этапу.
7. Получатель подтверждает сообщение отправителя, начиная, например, с таких слов: «Это имеет смысл, потому что...», или «Я это понимаю, учитывая, что...», или «Я вижу, почему ты так говоришь...» Например: «То, что ты говоришь, имеет смысл. У тебя болело горло, и ты плохо себя чувствовала, поэтому я могу понять, почему ты не пошла сегодня на работу». Такой ответ свидетельствует, что получатель понял логику сказанного. Получателю необязательно соглашаться с отправителем, но важно увидеть его «правду». Получатель проверяет, почувствовал ли отправитель подтверждение. Если да, переходите к восьмому этапу.
8. Получатель выражает сопереживание, начиная с фразы: «Представляю, как ты себя чувствовал...» или «Могу вообразить твои чувства...» Например: «Я могу представить, как ты была огорчена из-за того, что пропустила день на работе». Чувства лучше

выражать одним словом: «гнев», «раздражение», «радость» и так далее. Если слов больше — например, «ты чувствовала, что не хочешь идти на работу», — это, вероятно, не чувство, а мысль. Затем получатель уточняет: «Ты так себя чувствовала?» Или: «Я правильно понял твои чувства?» Если получатель не представил или неверно воспринял выраженное чувство, отправитель поясняет. Когда чувство определено, получатель спрашивает: «Ты хочешь что-то еще добавить об этом чувстве?» Продолжайте, пока все не проясните.

9. Когда получатель прошел все три этапа — отзеркаливание, подтверждение и сопереживание, — партнеры меняются местами. Новый отправитель (бывший получатель) может отреагировать на исходное сообщение партнера или выразить не связанное с этим чувство или мысль. Пройдите все этапы, как и раньше.
10. С помощью трехэтапного *Имаго-диалога* поделитесь тем, что каждый узнал о себе в ходе упражнения 2 («*Детские раны*»). Слушая, пытайтесь представить детские фрустрации и боль партнера. Когда придет ваша очередь говорить, разбейте свои замечания на простые, легкие для запоминания утверждения.

УПРАЖНЕНИЕ 9. РЕШЕНИЕ О ПРИВЕРЖЕННОСТИ

Повторите главу 7.

Время: 60–90 минут.

Цель: ощущение безопасности, постепенно повышающее уровень близости; упражнение гарантирует, что во время выполнения вы останетесь вместе.

Комментарий: делайте это упражнение вместе.

Инструкция:

1. Представьте, что ваши отношения — это прямоугольник, в сторонах которого есть пробелы. Эти пробелы представляют собой

запасные выходы. Под ними мы подразумеваем все неуместные способы, с помощью которых вы ищете безопасности, удовлетворяете свои потребности и выкачиваете энергию из отношений. По сути, выходы позволяют отреагировать на свои чувства, а не обсуждать их с партнером.

2. Четыре угла прямоугольника — катастрофические выходы: самоубийство, развод (или расставание), убийство и сумасшествие. Проанализируйте свои мысли и чувства и определите, думаете ли вы о выходе из отношений через один из угловых выходов. Если да, призываем вас закрыть их на период совместной работы над упражнением. Если вы не можете принять такое решение — свяжитесь с имаго-психотерапевтом и начните курс лечения. Теперь возьмите четыре листа бумаги, по два каждому. На первом составьте полный перечень своих некатастрофических выходов. Это, например, переедать, допоздна задерживаться на работе, проводить слишком много времени с детьми — все, что вы делаете преимущественно ради того, чтобы избежать партнера (более полный список приведен на с. 116–117).
3. Используя методику отзеркаливания, описанную в упражнении 8 (*«Имаго-диалог»*), по очереди расскажите о своих выходах. (Использовать все шаги *Имаго-диалога* необязательно: достаточно только части с отзеркаливанием.)

   Пример:

   Партнер 1: «Я осознаю, что беру работу на выходные, потому что боюсь проводить с тобой время и конфликтовать».

   Партнер 2: «Ты думаешь, что приносишь из офиса работу, потому что боишься проводить со мной время. Я правильно тебя поняла?»

   Партнер 1: «Не совсем. Я сказал: думаю, что одна из причин, по которой я приношу домой работу, — это чтобы не проводить с тобой время, потому что мы конфликтуем и мне это неприятно. Но есть и другие причины».

Партнер 2: «Хорошо. Ты говоришь, что одна из причин, по которой ты работаешь в выходные, — чтобы проводить со мной меньше времени, поскольку мы ругаемся и тебе это неприятно. Но есть и другие причины. На этот раз я тебя поняла?»

Партнер 1: «Да, ты услышала меня правильно».

4. Теперь, работая со списком, поставьте галочки рядом с выходами, которые вы хотите устранить или использовать реже, чем сейчас. Поставьте крестик рядом с выходами, которые сложно изменить.
5. Заполните и напишите следующее соглашение: «Начиная с этой недели [вставить дату] я не буду приносить работу домой и соглашаюсь поговорить о том, почему я работаю по выходным, а также о моем страхе с тобой конфликтовать».

Обратите внимание: важно поговорить о страхе, который заставляет искать выход. *Имаго-диалог* обеспечивает безопасность, которая парадоксальным образом закрывает выход избегания. После того как вы обсудили ваши чувства, важно закрыть выход, если он забирает энергию из ваших отношений.

УПРАЖНЕНИЕ 10. ЗАБОТЛИВЫЕ ПОСТУПКИ

Повторите главу 9.

Время: около часа.

Цель: делясь конкретной информацией о том, что доставляет вам удовольствие, и соглашаясь регулярно доставлять удовольствие партнеру, вы можете превратить ваши отношения в зону безопасности.

Комментарий: пункты 1–3 при желании можно выполнять отдельно друг от друга. Остальное делайте вместе.

Инструкция:

1. Первый этап процесса — определить, что ваш партнер уже делает, чтобы доставить вам удовольствие. Возьмите отдельные листы бумаги и приведите как можно больше вариантов. Пишите

конкретно и позитивно, сосредоточивайтесь на том, что происходит с определенным постоянством. «Я чувствую, что ты меня любишь и заботишься обо мне, когда ты...»

Пример:

— наливаешь мне еще кофе, если чашка пуста;
— разрешаешь первым прочитать начальную полосу журнала;
— целуешь меня перед уходом;
— звонишь с работы просто поговорить;
— рассказываешь о важных событиях в твоей жизни;
— массируешь мне спину;
— говоришь, что меня любишь;
— спрашиваешь, купить ли мне что-нибудь вкусненькое;
— делаешь неожиданные подарки;
— садишься рядом, когда мы смотрим телевизор;
— слушаешь меня, когда я нервничаю;
— советуешься со мной, прежде чем строить планы;
— молишься со мной и за меня;
— готовишь особый воскресный ужин;
— хочешь заниматься со мной любовью;
— делаешь мне комплименты по поводу того, как я выгляжу.

2. Теперь вспомните романтическую стадию ваших отношений. Как вы заботились друг о друге тогда, но потом перестали? Возьмите отдельные листы бумаги и закончите предложение: «Раньше я чувствовал, что ты меня любишь и заботишься обо мне, когда ты...»

Пример:

— писала мне любовные письма;
— дарил мне цветы;
— держала меня за руку, когда мы гуляли;
— шептал мне на ушко что-нибудь сексуальное;
— звонил мне, чтобы сказать, как ты меня любишь;

— готовила мне особые ужины;
— оставался допоздна, чтобы разговаривать и заниматься любовью;
— занималась со мной любовью больше раза в день;
— целовала меня, когда уходил, и обнимала, когда я возвращался домой.

3. Теперь подумайте о поступках, направленных на выражение любви и заботы, которых вы всегда ждали, но никогда о них не просили. Они могут проистекать из вашего представления об идеальной паре или из предыдущего опыта. (Не следует, однако, просить о том, что сейчас служит источником конфликта.) Это могут быть очень личные фантазии. При любой возможности выражайте запрос количественно. Закончите предложение: «Я хотела бы, чтобы ты...»

   Пример:

   — делал мне массаж тридцать минут без остановки;
   — принимала со мной душ;
   — покупал мне серебряные украшения в качестве сюрприза;
   — пошла со мной в поход три раза за лето;
   — спала со мной обнаженной;
   — раз в месяц обедал со мной в ресторане;
   — читал со мной роман на рождественских каникулах;
   — ужинал на свежем воздухе.

4. Теперь соедините все три списка и обозначьте важность *заботливых поступков* цифрами от 1 до 5 (1 — «очень важно», 5 — «не столь важно»).
5. Обменяйтесь перечнями. Изучите текст партнера и отметьте крестиком пункты, которые пока не хотите выполнять. (Проверьте, готовы ли вы сделать все, что не отметили.) С завтрашнего дня в течение двух месяцев делайте как минимум два *заботливых поступка* ежедневно, начиная с тех, которые вам легче всего даются.

Если в голову пришла какая-то идея, добавьте в список. Когда партнер о вас заботится, отдайте ему должное и поблагодарите. Как мы писали в главе 8, эти *заботливые поступки* — подарки, а не обязанность. Делайте их независимо от того, что вы чувствуете по отношению к партнеру, и независимо от того, сколько *заботливых поступков* он совершил.

6. Если у кого-то из вас упражнение вызывает сопротивление, продолжайте его выполнять, пока это чувство не исчезнет (боязнь удовольствий мы разобрали на с. 155–159).

УПРАЖНЕНИЕ 11. СПИСОК СЮРПРИЗОВ

Повторите с. 153–154

Время: 15–20 минут.

Цель: обогатить заботливое поведение в упражнении 10 неожиданными удовольствиями, чтобы усилить чувство безопасности и связи.

Комментарий: упражнение нужно делать отдельно друг от друга и держать в секрете от партнера.

Инструкция:

1. Составьте список особенно приятных вещей, которые могли бы сделать для своего партнера. Не угадывайте: вспомните, что доставляло ему удовольствие в прошлом, или прислушайтесь к его намекам и репликам. Старайтесь обнаружить его скрытые желания и устремления, как сыщик. Держите свой список подальше от его глаз.
2. Выберите один пункт и удивите партнера на этой неделе. Старайтесь делать сюрпризы как минимум раз в неделю.
3. Отмечайте даты, когда делаете сюрпризы.
4. На отдельном листе указывайте даты и содержание сюрпризов, которые получили от партнера. Благодарите его за то, что он вас удивляет.

УПРАЖНЕНИЕ 12. СПИСОК РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Повторите с. 154–155

Время: 20–30 минут.

Цель: укрепить эмоциональную связь между вами и усилить чувство безопасности и наслаждения.

Комментарий: делайте это упражнение вместе.

Инструкция:

1. Отдельно друг от друга составьте списки развлечений и интересных дел, которые вы хотите выполнять с партнером. Это может быть приятная физическая активность: теннис, танцы, борьба, совместный душ, секс, массаж, щекотка, прыганье через скакалку, велопрогулка.
2. Теперь поделитесь своими списками и объедините все предложения в третий, общий перечень.
3. Каждую неделю практикуйте один вид деятельности.
4. Мысль об участии в активных «детских» занятиях может быть неприятна для вас, особенно если вы конфликтуете. Важно, однако, делать это упражнение, несмотря ни на что. Постарайтесь переломить себя и поэкспериментируйте.

УПРАЖНЕНИЕ 13. ПОЗИТИВНЫЙ ПОТОК

Повторите главу 11.

Время: около 45 минут.

Цель: испытать сильные эмоции, связанные с конкретными физическими характеристиками, чертами и поведением, которые вы любите и цените. Если обращать внимание на хорошее, вы перестанете чувствительно реагировать на негативные замечания, произнесенные в запале.

Комментарий: первые 30 минут составляйте списки отдельно друг от друга, а потом поработайте вместе.

Инструкция:

1. Возьмите два листа бумаги, по одному для каждого партнера. Разделите свой лист на четыре столбика. Озаглавьте их: «Физические черты», «Черты характера», «Поведение», «Общие утверждения». В соответствующих столбиках напишите то, что вам нравится во внешности партнера, укажите черты характера, которые вас восхищают, поступки, которые вы цените, а также глобальные выражения любви, например: «Я тебя люблю», «Не могу поверить, что женился на таком чудесном человеке!»
2. Теперь один из вас садится на стул, а другой начинает ходить вокруг и говорить то, что написал на своем листе. Каждому столбику уделяйте примерно минуту и с каждым говорите все громче. Когда доберетесь до «Общих утверждений», начните прыгать.
3. Возьмите еще два листа и разделите их на столбики так, как описано выше, с теми же заголовками. На этот раз перечислите похвалы, которые хотите услышать от партнера. Например: «Скажи, что у меня красивые длинные ноги», «Скажи, что я достоин доверия», «Скажи, что я отлично веду хозяйство», «Скажи, что я терпеливый, любящий родитель», «Скажи, что тебе приятно прикасаться к моей коже», «Скажи, что любишь видеть меня обнаженной», «Скажи, что я лучший партнер, какой у тебя только был», «Скажи, как тебе повезло, что мы вместе».
4. Теперь повторите упражнение: по очереди ходите вокруг стула и осыпайте друг друга похвалами по новому списку. В конце крепко обнимитесь: позвольте себе почувствовать всю мощь ощущений, которые вызывает это упражнение.
5. С помощью *Имаго-диалога* поговорите с партнером о том, что значило для вас это упражнение.
6. Повторяйте упражнение раз в неделю в течение месяца. Затем начните регулярно хвалить партнера (делайте это каждый день).

УПРАЖНЕНИЕ 14. ДИАЛОГ С ЗАПРОСОМ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

Повторите главу 10.

Время: 60–90 минут.

Цель: больше узнать о глубочайших потребностях партнера и получить возможность изменить свое поведение, чтобы их удовлетворить. Если преодолеете сопротивление изменениям, партнер переживет эмоциональное исцеление, а вы станете более целостным и любящим человеком.

Комментарий: это очень важное упражнение. Рекомендуем сделать его приоритетным.

Инструкция:

1. На первом этапе определите желания, лежащие в основе фрустраций. На отдельном листе бумаги каждый составляет полный список того, что в партнере вызывает беспокойство. Какие его действия провоцируют ваши гнев, раздражение, страх, подозрение, обиду, боль, горечь? Когда вы перечислите эти поступки и чувства, которые их сопровождают, задумайтесь, не ощущали ли себя так в детстве.

   Пример

   Список Дженни

   Я не люблю, когда ты…

   - слишком быстро водишь машину. Это меня пугает;
   - уходишь из дома и не говоришь, куда собрался. Я чувствую себя брошенной;
   - критикуешь меня перед детьми. Мне стыдно;
   - подрываешь мой авторитет в глазах детей. Это меня унижает;
   - читаешь за ужином газету. Я чувствую, что ты меня игнорируешь и я не имею значения;
   - критикуешь меня в шутливой манере перед друзьями. Мне стыдно;

— не обращаешь внимания на то, что я говорю. Я чувствую, что ты меня игнорируешь;
— отворачиваешься от меня, когда я нервничаю или плачу. Я чувствую себя брошенной;
— критикуешь меня за нерешительность. Я чувствую себя виноватой;
— критикуешь меня за то, что я плохая хозяйка. Мне стыдно;
— постоянно напоминаешь, что зарабатываешь больше меня. Мне стыдно.

2. Теперь возьмите еще один лист и запишите глобальное желание, скрытое в каждой вашей фрустрации. После каждого оставьте несколько строк. Саму фрустрацию не указывайте: вы будете показывать этот лист партнеру.

   Пример

   Глобальное желание (соответствует первой фрустрации, указанной выше): я хочу чувствовать себя в безопасности и расслабиться, когда ты за рулем.

3. Под глобальными желаниями напишите три конкретных запроса, которые должны их удовлетворить. Важно, чтобы запросы были позитивными и описывали конкретное, реализуемое поведение. Помните аббревиатуру SMART: поведение должно быть конкретным, измеримым, достижимым, иметь отношение к желанию и быть ограниченным по времени. Затем попросите партнера исполнить желание в качестве подарка.

   Пример

   Глобальное желание: я хочу чувствовать себя в безопасности и расслабиться, когда ты водишь.

   — *Конкретный запрос 1*: я хочу, чтобы весь следующий месяц ты не превышал скорость. Если ситуация на дороге ухудшается, едь еще медленнее.

— *Конкретный запрос 2*: следующие две недели обнимай меня перед тем, как мы сядем в машину, и говори, что не будешь превышать скорость.
— *Конкретный запрос 3*: два раза в неделю в течение пятнадцати минут проводи со мной диалог и спрашивай, что я ощущаю, когда ты превышаешь скорость; помогай соединить этот страх с детскими переживаниями.

Глобальное желание: я хочу, чтобы ты всегда утешал меня, когда я нервничаю.

— *Конкретный запрос 1*: следующие несколько месяцев обнимай меня и пять минут концентрируй все внимание на мне.
— *Конкретный запрос 2*: два раза в неделю после ужина ходи со мной на прогулку, чтобы мы поговорили, как прошел день, не перебивая друг друга.
— *Конкретный запрос 3*: на этой неделе смотри на меня, внимательно слушай и отвечай мне каждый раз, когда я говорю тебе, что нервничаю.

Обратите внимание, что эти запросы описывают конкретные, позитивные поступки. Вот пример плохого, неконкретного запроса.

Туманный запрос: я хочу, чтобы ты был более чутким.

Его надо переписать и сделать более подробным.

Конкретный запрос: в течение следующих двух недель тепло обнимай меня, как только приходишь домой с работы, и держи в объятьях целую минуту.

Следующий запрос плохой, потому что негативный.

Негативный запрос: я хочу, чтобы ты перестала на меня кричать, когда нервничаешь.

Его следует изменить так, чтобы он описывал положительное поведение.

> *Позитивный запрос*: в течение следующего месяца, если ты на меня злишься, нормальным тоном объясняй, что хочешь получить. Твоя просьба должна быть конкретной, ограниченной по времени и позитивной.

4. Поделитесь друг с другом вторым списком (в котором перечислены желания и запросы, а не фрустрации). Применяя навыки общения, проясните все желания и запросы, чтобы они были четко поняты, используя поведение SMART. При необходимости перепишите запрос, чтобы ваш партнер точно знал, какого рода поведение вы хотите получать, как часто, как долго и в какое время.
5. Теперь возьмите свой список и поставьте слева от запросов оценки от 1 до 5, указывающие относительную важность для вас (1 — «очень важно», 5 — «не очень важно»).
6. Снова обменяйтесь списками. С правой стороны листа оцените, насколько сложно вам будет удовлетворить каждый запрос, по шкале от 1 до 5 (1 — «очень сложно», 5 — «совсем не сложно»).
7. Сохраните список партнера. Начиная с сегодняшнего дня у вас есть возможность выполнять три-четыре его запроса в неделю. Помните, что это подарок. Независимо от того, какие чувства вызывает у вас партнер и сколько изменений делает, придерживайтесь стабильного графика: минимум три или четыре изменения поведения в неделю. (Полезно постепенно добавлять в свой список новые запросы.)
8. Этот процесс можно также применить, выбрав «мягкую фрустрацию» (ту, которая не несет для вас большой эмоциональной нагрузки) и проведя *Имаго-диалог*. Поделитесь своим недовольством от первого лица, углубляя сказанное воспоминанием о детской фрустрации, говоря, что вам нужно от партнера (глобальные желания), и формулируя SMART-запросы на изменение поведения. Получатель выбирает один из запросов, чтобы без дополнительных условий выполнить его для отправителя.

УПРАЖНЕНИЕ 15. НА РУКАХ

Повторите с. 191–193

Время: около 30 минут.

Цель: углубить ваше сопереживание и связь с партнером. Еще — позволить вам вновь пережить и высвободить накопившуюся боль и грусть вашего детства.

Комментарий: найдите место, где получится комфортно посидеть 15 минут. (Может понадобиться опора для спины.) Затем по очереди держите друг друга на руках и следуйте инструкции. Один партнер находится на коленях у другого, положив голову ему на грудь. Позвольте себе осознать ощущения от того, что вы держите партнера таким образом или он держит вас.

Обратите внимание: это не так называемое упражнение на регрессию. Вы должны говорить как взрослый, а не как маленький ребенок.

Инструкция: решите, кто кого будет держать. Займите удобное положение, чтобы голова человека, которого держат, располагалась близко к сердцу держащего.

1. Держащий начинает упражнение вопросом: «Расскажи мне о боли и отчаянии твоего детства». Партнер рассказывает ему о болезненных детских переживаниях. Держащий после каждых нескольких предложений отзеркаливает услышанное. (Если вспомнить проблему из детства не получается, можно рассказать о страданиях, связанных с какими-либо отношениями, за исключением текущих.) Если появляются слезы и плач, держащий партнер поощряет эти чувства и отзеркаливает: «Тебе наверняка было очень грустно», «Ты испытала такую боль», «Я понимаю, как это больно», «Из-за твоих слез мне тоже хочется плакать».
2. Когда воспоминания заканчиваются, держащий партнер говорит: «Что было хуже всего в...?» Второй партнер отвечает: «Хуже всего было то, что...» Держащий с сопереживанием слушает, а потом говорит: «Спасибо, что мне об этом рассказала». Второй отвечает: «Спасибо, что выслушал».

3. Поменяйтесь ролями и повторите упражнение.
4. Теперь запишите детские боли и травмы — свои и партнера. В последующие дни вспоминайте ранние переживания партнера и представляйте себе его детские раны.

УПРАЖНЕНИЕ 16. УСТРАНЕНИЕ НЕГАТИВА

Повторите главу 11.

Время: около 45 минут.

Цель: усилить безопасность и страсть в ваших отношениях, помогая избавиться от негативных мыслей и поведения по отношению к партнеру. Заменить их мыслями и поступками, продиктованными любовью.

Комментарий: когда вы сосредоточены на негативных качествах партнера, вы обычно игнорируете его положительные черты. Если сделать следующий шаг и начать критиковать его за эти недостатки, он начнет обороняться или атаковать. Негативная атмосфера подпитывает сама себя. Это упражнение помогает изменить ситуацию. Оно сосредоточивает внимание на позитивных качествах партнера и поощряет вас чаще его хвалить. В результате вы начинаете испытывать намного более позитивные чувства, относиться друг к другу с большей любовью и уважением. Позитивный климат тоже укрепляет сам себя. Чему уделяешь внимание — то и получишь.

Инструкция: выполняйте это упражнение отдельно друг от друга, а затем, с помощью *Имаго-диалога*, поговорите с партнером о том, что узнали о себе. Работайте отдельно друг от друга до пятого пункта. Затем пригласите спутника провести *Имаго-диалог* (шестой пункт). Оставшуюся часть упражнения выполните самостоятельно в другой день. Важно точно следовать инструкции.

1. Возьмите несколько листов в линейку. Вспомните все негативные слова, которыми описываете партнера. Включите и то, что говорили в момент ссоры, когда обзывали друг друга, и негативные слова,

которые приходили вам на ум, но вы их не высказали. Запишите все это в столбик с левой стороны листа, оставляя между фразами пустые строки (там напишете одно-два предложения о каждой черте).

2. Теперь вспомните поступки партнера, которые иллюстрируют каждое негативное слово или фразу. Напишите их рядом с соответствующими словами.

   Пример:

Отрицательная черта	*Поступок*
Всегда опаздывает	Прошлым вечером опоздала к ужину
Пренебрегает	Забыла подарить мне что-нибудь на день рождения
Контролирует	Всегда хочет, чтобы все было так, как ей нравится. Мы всегда смотрим те фильмы, которые выбирает она

3. Просмотрите свой список и подчеркните черты, которые больше всего вас беспокоят.
4. Теперь составьте второй список: положительные черты и поступки вашего партнера. Запишите столько же позитивных черт, сколько записали негативных.

   Пример:

Положительная черта	*Поступок*
Добрая	Вчера отвезла нашего престарелого соседа на прием к врачу
Веселая	Когда мы ужинаем с друзьями, она всех смешит
Трудолюбивая	На прошлых выходных покрасила обе ванные

5. Теперь вернитесь к списку претензий. Посмотрите на первый негативный поступок. Закройте глаза и представьте, как ваш

партнер его совершает. Четко увидев это в голове, отпустите образ, а затем вспомните положительное поведение партнера, которое вам понравилось. (Идеи возьмите в списке положительных черт.) Удерживайте в голове позитивный образ и запомните, как себя чувствуете. Сделайте то же самое для всех негативных характеристик в вашем списке.

6. С помощью *Имаго-диалога* обсудите с партнером то, что узнали о себе во время выполнения упражнения. (Это не время для разговоров на тему того, что вам не нравится в партнере. Вы делитесь открытиями о себе.)
7. Когда в течение следующих нескольких дней у вас появляются негативные мысли о каких-то поступках партнера, отпустите их и вспомните о некоем его действии, которое вам понравилось.
8. Следующие несколько дней говорите партнеру только о его положительных поступках, которые вы цените. Если у вас появляются негативные мысли и воспоминания, отпустите их.
9. Если партнер делает или говорит то, что вам не нравится, не критикуйте. Вместо этого примените *диалог с запросом на изменение поведения* (упражнение 14) и сформулируйте соответствующую просьбу.

УПРАЖНЕНИЕ 17. НУЛЕВОЙ НЕГАТИВ И ВОССОЕДИНЕНИЕ

Повторите главу 11.

Время: 15–30 минут.

Цель: полностью избавиться от негатива (критики, упреков, обвинений) в ваших отношениях.

Комментарий: упражнение следует выполнять вместе. Обратите внимание: дав *обет нулевого негатива*, вы обязуетесь воздерживаться от любых нападок в течение тридцати дней. Это не значит, что вам нельзя выражать свои потребности и разбираться с трудностями.

Напротив, без загрязнения негативными разговорами будет легче решить ваши проблемы.

Не забывайте, что обещание касается устранения негатива из отношений. Вы будете оценивать отношения, а не друг друга.

Инструкция:

1. Прочтите вместе вслух приведенное ниже обязательство. Подписывая это обещание, вы тем самым соглашаетесь следующие тридцать дней следовать принципу *нулевого негатива*.

   — Мы понимаем, что *негатив* — это любое взаимодействие, которое разрушает связь между нами, как намеренно, так и случайно.
   — Мы клянемся на тридцать дней сделать наши отношения *зоной нулевого негатива*. Для этого обещаем избегать любых взаимодействий, которые могут восприниматься как нападки и тем самым разрушать связь между нами.
   — Если у нас появится недовольство, мы превратим его в запрос и попросим то, что хотим, без критики.
   — Если между нами возникнет разрыв, мы отправим мягкий сигнал («дзинь», «ой», «опа», «ух ты!»), чтобы показать, что почувствовали оскорбление, и начнем восстанавливать связь, изменяя слова или действия.
   — Мы обязуемся дарить друг другу три благодарности ежедневно при любых обстоятельствах!

2. Возьмите календарь на месяц и повесьте на видное место, например на зеркало в ванной. В конце дня вы с партнером встречаетесь и, применяя отзеркаливание, обсуждаете, были ли ваши отношения в этот день «негативными». Если да, отметьте день грустным смайликом. Если нет, нарисуйте улыбающийся смайлик.
3. После каждого оскорбления используйте *процесс воссоединения*, чтобы быстро восстановить единство и наладить связь. Дайте партнеру мягкий сигнал («дзинь», «ой», «опа», «ух ты!»). Затем выберите действие, которое восстановит связь для вас и вовлечет

в этот процесс партнера, пока вы не почувствуете близость. Вот варианты, которые помогут воссоединиться.

— Попросите *сделать заново*. Уделите время и повторите взаимодействие по-новому.
— Покажите партнеру, как ему *повторить* сообщение, чтобы оно не было для вас оскорбительным.
— Предложите *воссоединяющее* действие, отдельный поступок, например извинение, цветы, объятия.
— Если оскорблению нужно уделить больше внимания, попросите провести *Имаго-диалог*.
— Придумайте собственный процесс воссоединения.

Завершите процесс благодарностью.

УПРАЖНЕНИЕ 18. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ЛЮБВИ

Время: 1 минута 3 раза в день.

Цель: упражнение усиливает положительные изменения в ваших отношениях благодаря мощи визуализации.

Комментарий: это упражнение должно стать ежедневной медитацией.

Инструкция:

1. Три раза в день выполняйте следующее: закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и представьте партнера. Постепенно оттачивайте образ, пока не увидите в партнере духовное существо, о ранах которого вы теперь знаете. Удерживайте этот образ мысленно и представляйте, как ваша любовь исцеляет партнера.
2. Теперь вообразите, как энергия любви, которую вы посылаете партнеру, возвращается и излечивает ваши раны. Представьте, что она перетекает между вами, постоянно осциллирует. Когда минута пройдет, откройте глаза и возвращайтесь к своим занятиям.

ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Возможно, некоторые из вас после прочтения книги захотят еще больше узнать об отношениях с партнером и получить дополнительные навыки. В этом случае вам нужно поработать с психотерапевтом. К счастью, к психотерапии для пар относятся уже не так настороженно, как раньше. Много лет назад на консультации записывались лишь самые смелые и те, кто был очень несчастлив в браке. Теперь все больше пар обращаются за помощью до того, как ситуация становится безвыходной. Они хотят повысить качество своей жизни и осознают, что для них нет ничего более важного, чем отношения с партнером. Они прекрасно понимают, что пойти к психотерапевту — это примерно то же самое, что обратиться к квалифицированному преподавателю: под контролем учишься быстрее и лучше.

Одно из главных преимуществ подобного шага состоит в том, что вы быстрее поймете информацию, которая содержится в вашем подсознании. Психотерапевт поможет обойти слепые пятна и усвоить материал, на который самостоятельно вы бы потратили, может быть, месяцы и даже годы. В результате вы будете гораздо меньше буксовать и сэкономите время.

Еще одна причина обратиться за помощью к психотерапевту — дополнительная безопасность и поддержка. Если вы, работая над новым материалом, почувствуете определенную тревогу, психотерапевт поможет разобраться в ваших страхах. Благодаря поддержке и новым идеям вы, вероятно, решитесь прыгнуть в воду и не отступите на надежный берег. Это особенно ценно, если партнеры испытывают очень много проблем.

Последняя причина обратиться за профессиональной консультацией — это структурированная среда для развития. Если вам не хватает дисциплины или мотивации, еженедельные приемы и хорошая оплата психотерапевту могут стать дополнительным стимулом.

Если вы хотите позаниматься со специалистом, который прошел специальную подготовку в области Имаго-терапии отношений, или желаете пройти мастер-класс для пар «Как получить любовь своей мечты?», зайдите на сайт www.ImagoRelationships.org. Сертифицированные Имаго-психотерапевты прошли полноценное обучение всем навыкам и процессам, перечисленным в этой книге.

Если решили поработать с психотерапевтом для пар, но не можете найти поблизости специалиста по методике Имаго или соответствующий мастер-класс, мы можем дать вам некоторые общие рекомендации. Советуем поискать специалиста, который занимается прежде всего парной, а не индивидуальной психотерапией, поскольку он хорошо знаком со сложностями любовных отношений. Более того, рекомендуем поискать психотерапевта, который будет работать с вами вместе — в профессиональных кругах это называется «совместной психотерапией». Если вы будете посещать разных психотерапевтов или одного, но в разное время, в итоге сумеете сосредоточиться на вопросах, которые помогут стать независимым, а не обрести гармонию в паре. Погружение в темы, не связанные непосредственно с отношениями, будет полезным для вас как личности, но есть определенные доказательства, что это не лучший способ укрепить брак. Если партнеры занимаются вместе, они четче видят, как личные проблемы влияют на состояние отношений и как сообща разобраться и с первым, и со вторым.

БЛАГОДАРНОСТЬ ДЖО РОБИНСОН

Нас познакомили с Джо Робинсон тридцать лет назад, и она сразу же поняла, чего мы хотим достичь. В то время Джо уже написала Unplug the Christmas Machine («Отключаем машину Рождества») и Full House («Фул-хаус»), а в последующие годы стала автором бестселлеров по версии The New York Times и соавтором многих других книг, в том числе Hot Monogamy («Горячая моногамия»), The Omega Diet («Диета на основе омега-3»), When Your Body Gets the Blues («Когда тело грустит») и Pasture Perfect («Идеальное пастбище»). Недавно вышла ее новая работа Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health*.

Перед первым изданием нашей книги Джо взяла длинную необработанную рукопись и много записей лекций и мастер-классов, а потом неустанно трудилась, чтобы превратить не слишком связное и немного туманное повествование и дополнительные материалы в тщательно отшлифованное, легкое для восприятия пособие. Когда мы готовили второе и третье издания, Джо вновь отозвалась на просьбу помочь и усердно встраивала наши новые идеи в значительно переработанный текст. Как и в первый раз, она погрузилась в материал, посещала мастер-классы

* *Робинсон Д.* Вкус и цвет здоровья. Недостающее звено оптимального рациона. М. : Центрполиграф, 2014. *Прим. ред.*

для пар, много с нами беседовала. А сейчас добросовестно помогала нам сформулировать мысли и начать долгий процесс редактирования.

Мы у нее в долгу. Мы благодарны за преданность этому проекту и за нашу дружбу в течение последних тридцати лет. Без ее ума и писательского мастерства нам было бы очень сложно иметь любовь на всю жизнь. Спасибо, Джо.

БЛАГОДАРНОСТИ

В процессе работы над этой книгой и развития нашей теории мы остро осознали истину, которую так метко выразил поэт Джон Донн, сказавший, что «человек — не остров», и Уолт Уитмен, который говорил: «Я вмещаю множества». Собирая воедино новый материал для этого полностью переработанного и дополненного издания, мы еще глубже поняли, как сильно зависим от многих людей нашего круга. Мы бы не увидели новых горизонтов, если бы не вклад коллег, учеников, доверившихся нам пар, друзей и близких, которые нас поддерживали.

Прежде всего мы хотели бы поблагодарить Санам Хун. Примерно двадцать пять лет назад она вошла в нашу жизнь — сначала как сотрудница, а потом как директор Institute for Imago Relationship Therapy (в настоящее время Imago Relationships International) — и с тех пор стала просто незаменимой. Санам управляет проектами, занимается юридическими и издательскими вопросами, координирует различные аспекты нашей профессиональной жизни. Она сыграла большую роль и в подготовке этого издания, приняв эстафету у Джо, и помогла подготовить «гладкую», идеальную книгу. Мы перед ней в неоплатном долгу и надеемся, что наше совместное путешествие продолжится.

Мы безгранично признательны Опре Уинфри. Именно она в 1988 году первой донесла идеи Имаго-терапии до миллионов людей и сделала Getting the Love You Want бестселлером по версии The New York Times.

Благодаря неоднократным приглашениям на ее телешоу книга возвращалась в этот список одиннадцать раз, а вторую передачу с нашим участием в 1989 году Опра считает одной из двадцати лучших за два десятка лет своей работы на телевидении.

Мы глубоко ценим вклад Аланис Мориссетт. Она с энтузиазмом поддерживает наши разработки на протяжении многих лет и рассказывает об идеях Имаго во время публичных выступлений и в беседах с Опрой. То, что она одобрила это издание, — большая честь для нас.

Совет директоров и неравнодушные преподаватели Imago Relationships International (IRI) преданно работали над международным признанием нашего метода. Мы с благодарностью думаем о психотерапевтах и просветителях, которые развивают и углубляют Имаго-терапию отношений, делают ее доступнее в США и в других странах, которых уже свыше пятидесяти. Особого упоминания заслуживают Венди и Боб Паттерсон, которые много лет героически трудятся над устойчивым развитием и глобальным воздействием IRI, а также Дэйв Грин и Кристин Петрик, которые сами служат примером счастливых отношений и глубоко вовлечены в работу над будущим Имаго-терапии. Брюс Крапюшетт и Франсин Бовуа, наши давние преподаватели, пропагандировали методику Имаго на тренингах и мастер-классах и сами пишут о ней книги. Мельва и Джесси Джонсон проделали потрясающую работу, чтобы укрепить молодое сообщество IRI, и десятки лет его поддерживают. Джин Шелли и Недра Феттерман — первые наши деканы — с наступлением цифровой эры участвовали в разработке инновационных методов обучения Имаго-терапии и клинических онлайн-тренингов. Сильными деканами были Бренда Ролингс и Бен Коэн. Они занимались популяризацией нашей деятельности.

Кроме того, мы хотели бы отдать должное двум нашим дочерям. Кимберли Миллер недавно стала лицензированным в Калифорнии психотерапевтом, специалистом по семье и браку. У нее несколько видов подготовки, а два года назад она прошла обучение методике Имаго

и теперь сертифицированный специалист в этой области. Так держать, Кей-Джи! Другая наша дочь, доктор Кэтрин Ромбс, и ее муж доктор Рон Ромбс увидели потребность в нашей терапии для католических пар. Мы уже предлагали методику Имаго религиозным общинам, но именно в католической церкви удалось совершить прорыв. Ваша поддержка имеет для нас невероятное значение!

Хотим выразить признательность Дэйву и Джессике Линдси. Они интуитивно почувствовали, что наша работа может спасти бессчетное число семей, и с глубокой преданностью занялись уменьшением ненужных страданий и укреплением отношений по всей стране.

Во втором издании, вышедшем в 2001 году, мы уже благодарили нашего нового литературного агента Барни Карпфингера. Он оказал неоценимую помощь и в тот раз, и при издании других наших книг. Более двух десятилетий он помогает нам на нашем творческом пути.

Мы также благодарим сотрудников Henry Holt and Company, которые поддерживали выход новейшего издания этой книги и терпеливо работали над ним вместе с нами. Мы особенно признательны Райану Смерноффу и нашему редактору Мадлен Джонс, а также Мэгги Ричардс, заместителю издателя и вице-президенту по продажам и маркетингу.

В этом издании мы выражаем благодарность членам-основателям Relationships First (RF) за поддержку и преданную работу над тем, чтобы образование в области отношений было доступно каждому. Особо мы хотели бы отметить Дэна Сигела и Кэролайн Уэлч за крупный вклад в межличностную нейробиологию и содействие RF, а также Кристи Картер, которая твердой рукой управляла нашей благотворительной деятельностью по распространению метода «безопасных бесед».

Мы глубоко признательны парам, которые прочли нашу книгу и передали ее другим, а также друзьям и специалистам, которые ее рекомендовали.

Наконец, мы хотели бы поблагодарить за поддержку всех наших шестерых детей и шестерых внуков. Мы учились и учимся у них на протяжении всех этих лет и ценим это. Они помогли нам воплотить наши идеи в жизнь, стать более сплоченной и искренней парой, подкрепить слова делом.

Большое спасибо всем без исключения!

ПРИМЕЧАНИЯ

Глава 1. Любовь, утраченная и обретенная

1 U. S. Census Bureau, Current Population Survey, March and Annual Social and Economic Supplements (2017).
2 Flurry Mobile, U. S. Consumers Time-Spent on Mobile.
3 Bottero, Mesopotamia, p. 102–103.
4 McLean, Man and His Animal Brains. Это один из нескольких подходов к описанию мозга с эволюционной точки зрения. Термины «древний мозг» и «новый мозг» мы используем из-за их простоты и наглядности.
5 Эти базовые системы защиты предположительно возникали в ходе эволюции в обратном порядке. Забота появилась гораздо позже, чем страх, который считается первичным аффектом: полагают, что самосохранение как базовый инстинкт на миллионы лет опередило заботливую реакцию.
6 Garland and Howard, Neuroplasticity.

Глава 2. Детские раны

1 Осознанные отношения возникают в результате понимания подсознательных установок и целей романтического брака. Такой брак — по любви — это добровольный союз двух людей, основанный на романтическом притяжении, возникающем благодаря неосознанным потребностям, уходящим корнями в нерешенные детские проблемы.
2 Buber, I and Thou, p. 76. Представление, что человеку присуще осознание единства со Вселенной, есть в большинстве религий, и его часто называют мистическим. Фрейд сводил это к «океаническому чувству», напоминающему дородовый союз с матерью. Силверман и соавторы в книге The Search

for Oneness проводят эмпирическое исследование тезиса Фрейда и делают вывод, что «подсознательные фантазии о единстве могут усиливать адаптацию, если получается сохранить чувство “я”» (p. 1ff).

3 В английском языке есть всего одно слово для обозначения феномена любви. Оно используется в столь разных ситуациях и для описания столь многочисленных эмоций, что не имеет четкого смысла. Мы говорим: «Я люблю Нью-Йорк», «Я люблю кино», «Я люблю секс», «Я тебя люблю» — и так далее обо всем, что вызывает у нас позитивные ощущения. Из-за этого значение слова «любовь» во многом определяется контекстом.

До недавнего времени в психологии мало ссылались на любовь: это понятие отсутствует в большинстве исследований семейной жизни. Теория и психотерапия брака сосредоточивались не на любви, а на договорных отношениях, разрешении конфликтов, анализе систем и реструктурировании. И Фрейд, и Юнг употребляли термин libido, но в разных смыслах. Фрейд говорил о либидинальной любви и нарциссической любви. Первая представляет собой обобщенную сексуальную энергию, направленную на других людей, в особенности от младенца к матери — первому объекту любви. Затем она перенаправляется на другие объекты. Вторая, нарциссическая любовь, становится следствием психической травмы, из-за которой либидо концентрируется на себе. Фрейд называл это первичным нарциссизмом. Разрешение подобного чувства ведет к перенаправлению либидо на другого — к вторичному нарциссизму (см. Freud, On Narcissism). Юнг использовал слово libido для обозначения обобщенной жизненной энергии. См. обсуждение любви психологами и психиатрами, ориентированными на психоанализ, в книгах: Ролло Мэй, «Любовь и воля» (М. : ИОИ, 2016); Эрих Фромм, «Искусство любить» (М. : АСТ, 2016); Reuben Fine, The Meaning of Love in Human Experience; Willard Gaylin, Rediscovering Love, и Nathaniel Branden, The Psychology of Romantic Love.

Чтобы избежать неясности, вместо слова «любовь» мы предпочитаем использовать греческие термины: «эрос», «агапе» и «филия». Они имеют точное значение и обозначают различные фазы одного феномена, а также позволяют описать развитие любви как возможности в браке. Слово «эрос» связано со словом «эротический», которое в нашей культуре имеет сексуальные, даже порнографические коннотации, но в греческом языке оно означало «страстную любовь к миру» (см. Bauer, A Greek-English Lexicon, 311).

В более широком смысле «эрос» — это жизненная сила, направленная вовне в страстной признательности миру. Эрос включает сексуальность,

но не ограничивается ею. В этом слове подчеркивается «я», его потребности и нужды. Мы считаем, что, когда эрос фрустрирован либо притуплен недостаточной заботой или избыточной социализацией, он обращается внутрь и становится поглощен собой, сосредоточивается на выживании организма. Это состояние сохраняется вплоть до начала романтической любви, когда эрос перенаправляется на другого человека — романтического партнера — в попытке восстановить исходное состояние связи. Неудача в достижении исходного положения приводит к противоборству, которое в конечном счете представляет собой защиту от смерти.

4 Plato, Symposium, p. 143ff.

Глава 3. Ваше Имаго

1 Воссоздание прошлого путем выбора партнера, напоминающего родителей, Фрейд изначально назвал «навязчивым повторением». Эту идею расширил Фриц Перлз, основатель гештальт-терапии. Он назвал ее «незаконченными делами» и включил в нее чувства и воспоминания, которых человек не осознает и избегает, но которые выражаются в его поведении. Некоторые видят в этом повторении попытку восстановить знакомое и, следовательно, статичный и нецеленаправленный процесс. Мы сторонники взгляда Фрейда на целенаправленный характер повторения как на попытку разрешения старого конфликта.

2 Penfield, The Mystery of Mind, 20.

3 В словаре Вебстера imago определяется как «изображение человека или предмета, копия, подобие, психический образ». Этот термин использовал в психологии еще Фрейд: он назвал так уже не издающийся журнал, который редактировал. Юнг тоже использовал это слово (Collected Works, vol. 9, p. 60ff) для обозначения «внутреннего представления о противоположном поле». В этой книге мы в целом опираемся на Юнга, а не на научную школу «объектных отношений», которая определяет imago как «значимого другого». И в том, и в другом случае образ формируется путем интернализации всех близких ребенка, а его проекция порождает чувство романтической любви.

Глава 4. Романтическая любовь

1 Романтическая любовь — насыщенные страстные, часто сексуальные отношения между мужчиной и женщиной — одно из старейших зарегистрированных переживаний человека. Такая любовь пылала между древними

богами и богинями (Зевс и Гера), иногда между богами и людьми (Эрос и Психея), часто между знаменитостями (Исаак и Ревекка, Франклин Рузвельт и Люси Мерсер) и, конечно, между многими простыми смертными, от которых не осталось следа в истории. Отношения, вдохновленные пламенем эроса, меняли судьбы человечества (Антоний и Клеопатра, Парис и Елена Прекрасная) и вдохновляли поэтов и писателей на создание великих литературных произведений (Данте и Беатриче, Тристан и Изольда). Им посвящены самые известные истории, которые в основном заканчиваются трагедией и смертью (Ромео и Джульетта, Самсон и Далила, Ланселот и Гвиневра) (см. Lynd, Love Through the Ages). Источник этой энергии объясняли по-разному: от вселения богов и демонов до заболеваний. Считалось, что люди влюбляются, когда их поражает стрела Купидона, или их обманом заставляют выпить волшебное зелье, или они просто родились под счастливой звездой. Всегда участвовало что-то внешнее, что-то неземное. Сегодня вера в сверхъестественное не так популярна и любовь все чаще объясняют психологическими, субъективными факторами, полагая, что эта энергия рождается внутри человека.

В ходе истории романтическая любовь, кажется, трижды меняла форму, отражая изменения в отношениях. Ее судьбу предопределяли общественный строй и культурные нормы. Вплоть до XI века преобладала «героическая любовь», важнейшей темой которой было преследование мужчиной женщины и овладение ей. Такая форма существовала в среде феодальной аристократии, а также в виде страстной внебрачной любви либо романтизированных несексуальных отношений. Этому способствовало существование рабства, предвзятое отношение рожденных свободными мужчин к труду, ассоциирование домашних обязанностей с рабством и последующая трудность ассоциирования любви с домашним очагом. Любовь из-за этого сложно было связать с домом, и удовлетворения искали вне дома и вне брака.

В XI веке, с появлением в Южной Франции трубадуров и любовных баллад, роли мужчины и женщины в отношениях радикально изменились. На смену героической любви быстро пришла так называемая куртуазная любовь, и тема преследования и овладения уступила мужским мольбам и просьбам, а образы силы и похищения — утонченным ухаживаниям. Это привело к появлению «судов любви». На них обсуждали достоинства этого чувства и обычно приходили к выводу, что истинная любовь возможна только вне брака, часто исключительно без сексуальной составляющей. На этом фоне и складывались любовные отношения тех времен.

Романтическая любовь стала воротами в брак лишь после утверждения свобод и прав личности и появления соответствующих форм правления. Эти силы — наряду с освобождением женщин и становлением равноправия — сформировали современную семью и сопровождающий ее психологический багаж (см. Hunt, The Natural History of Love и Schneider, The World of Love, vol. 1).

2 Цит. по: Lahr and Tabori, Love, 189.

3 Liebowitz, The Chemistry of Love, 37ff.

4 Schneiderman, I., Zagoory-Sharon, O., Leckman, J. F., and Feldman, R. Oxytocin During the Initial Stages of Romantic Attachment: Relations to Couples' Interactive Reciprocity, Psychoneuroendocrinology 37, no. 8 (2012): 1277–1285.

5 Apuleius, The Golden Ass, 1165ff.

Глава 5. Борьба за власть

1 Первое полное обсуждение неосознанных ожиданий, которые пары приносят в брак, мы нашли в книге Marriage Contracts Клиффорда Сейджера. Он провел очень подробный анализ сознательных, предсознательных и подсознательных договоров.

2 Переживания раннего детства представляются источником и других убеждений, характеризующих борьбу за власть. Интуитивная реакция родителей на детский стресс, особенно на доречевой стадии развития, приводит к представлению, будто супруг знает, что нам нужно, и ему не надо об этом говорить. Мы жалеем, когда на наши потребности не реагируют автоматически, и необходимость просить разрушает иллюзию о всезнающем партнере. Другое убеждение — «иллюзия всемогущества» — заключается в том, будто у партнера есть то, что нам нужно, и он при желании может удовлетворить нашу потребность. Наконец, мы уверены, что партнер должен быть постоянно доступен и оправдывать наши ожидания, не имея при этом собственных. Это убеждение во всемогуществе партнера. Его неспособность решить все наши проблемы причиняет эмоциональную боль и в конечном счете ведет к убеждению, что он злой и, следовательно, враг.

3 Стадии горя умирающего человека были исследованы Элизабет Кюблер-Росс и описаны в ее книге «О смерти и умирании» (СПб. : София, 2001).

4 К стадии торгов в борьбе за власть — «ты мне, я тебе» — естественным образом приходит большинство пар в попытке согласовать свои

потребности. Именно на этом этапе партнеры в основном обращаются за помощью к психотерапевту. Мы считаем, что это послужило источником ранних методов консультирования, заключавшихся в содействии договоренностям и согласовании конфликтов. Психотерапевты видели то, что партнеры уже делают, и старались помочь усилить этот эффект. Они не видели в этой ситуации один из этапов борьбы за власть и, сами того не желая, помогали парам задержаться в нем вместо того, чтобы перейти к следующей стадии — отчаянию — и отказаться от иллюзий. Отказ от иллюзий — предварительное условие для осознанного брака, он предшествует заключительному этапу — принятию.

Глава 6. Осознание

1 Концепцию и определение ответственности отправителя создал Уэнди Палмер Паттерсон, один из преподавателей Имаго-терапии.

2 Imago Dei переводится с латыни как «образ Бога». Согласно этому древнему представлению, сложившемуся в иудаизме и христианстве, человек создан по образу и подобию Божию и поэтому, в отличие от всех других существ, способен реализовать дарованные Творцом особые качества. Они скрыты внутри нас и ждут развития и выражения.

Глава 7. Обязательства

1 Решение о закрытии запасных выходов — это адаптация концепции «аварийного люка», разработанной Франком Эрнстом, специалистом по трансактному анализу и автором идеи OK Corral (см. библиографию). Цель упражнения — включить рациональный новый мозг, способный принимать решения, игнорируя порывы и эмоции, которые были бы разрушительны для психотерапии, для «я» или отношений. Мы заметили, что принятие решения само по себе не приводит к улучшениям, и благодаря этому выяснили, что партнеры используют много некатастрофических выходов, чтобы избежать взаимной позитивной вовлеченности.

2 Я [Харвилл] узнал о концепциях постепенных изменений от Курта Левина, ориентированного на психоанализ социального психолога, пионера в области социальной психологии групповых процессов и групповых изменений. Постепенные изменения обычно используют в поведенческой психологии и теории социального обучения.

Глава 9. Создание зоны поддержки

1 Stuart, Helping Couples Change, 17.

2 Идеей структурированного процесса психотерапевтических изменений мы обязаны Ричарду Стюарту и бихевиоризму в целом. На нас также повлиял трансактный анализ (который говорит о разрешении человеку желать) и Джон Уитакер, психиатр из Далласа и специалист по трансактному анализу, разработавший идею списка желаний.

Одно из ключевых отличий между нашим упражнением «*Заботливые поступки*» и «*Днями заботы*» Стюарта заключается в том, что мы просим пару составить список *заботливых поступков* из трех видов приятных взаимодействий: тех, что уже были на романтической стадии отношений; тех, что есть в настоящее время; тех, что они хотели бы испытать, но не просили из-за страха критики и отторжения. Все три вида приятных взаимодействий связаны с неудовлетворенными детскими потребностями. Совершение таких поступков затрагивает детские проблемы в подсознании и создает среду, в которой можно разрешить более глубокие конфликты.

Глава 10. Определите свой курс

1 В более ранних версиях этого упражнения мы не просили пары — такие как Мелани и Стюарт — пытаться определить детские раны, которые они повторно наносят друг другу. Мы не считали, будто это необходимо, чтобы получить пользу от упражнения: достаточно выявить хроническую критику, конвертировать ее в страх, затем в желание и после этого описать позитивное, конкретное поведение, удовлетворяющее это желание. Процесс казался нам очень прямолинейным.

Теперь мы смотрим на этот вопрос иначе и уверены, что важно связать текущее недовольство с детскими воспоминаниями. Тому есть две причины. Во-первых, это помогает отправителю понять, что его фрустрации уходят корнями в детство, а не в отношения. Мы говорим, что 90 процентов фрустраций — это повторение детских ран, а 10 — результат текущих отношений. Поведение партнера вызывает воспоминания, а не создает их. Во-вторых, связывание текущих фрустраций с прошлыми помогает слушающему партнеру понять, что он не первопричина недовольства, а лишь повод. Зная, что фрустрации происходят из детства отправителя, получатель может начать сочувствовать боли и даже сопереживать.

«Агапе» — это второе греческое слово для обозначения любви. Оно используется для описания любви человека к человеку, человека — к Богу и Бога — к людям. Еще оно обозначает праздник любви, выражавший братские чувства. Во всех случаях, видимо, имеется в виду любовь без условий. Она не зависит от ценности другого человека, и ее выражение не подразумевает обязательств. Это бескорыстный дар (см. Bauer, A Greek-English Lexicon, 6).

В греческой философии «агапе» — это форма любви в одном континууме с эросом и филией. Таким образом, это не отдельный вид, а особый способ, которым любовь выражается. В нашей книге мы рассматриваем агапе как перенаправление эроса — жизненной энергии — от самого себя к благополучию другого человека. В этом смысле агапе — жертва, но жертвует человек не собой, а озабоченностью собой. Хотя агапе — существительное, обозначающее отношения, это слово использовали и как глагол для обозначения поведения по отношению к другому человеку. Совокупность этих смыслов означает, что агапе можно понимать как отношение к человеку, выраженное в поведении. На этом основании мы называем агапе преобразующей силой, которая направляет эрос на другого человека, тем самым создавая новое качество отношений, именуемое филией.

Глава 12. Портрет двух отношений

1 Эта книга сосредоточена на силе любви в области психологического и духовного исцеления. Сейчас ученые-психологи и врачи собирают доказательства положительного воздействия альтруистической любви на иммунную систему (Макклелланд) и на оздоровление в целом (Зигель). Это означает, что любовь влияет и на функции организма, и на психологические процессы, например депрессию (Вайсман). Существуют свидетельства, что стресс в браке приводит к появлению психосоматических симптомов, подавляя иммунную систему (Киколт-Глейзер), способствует психологическому стрессу, в том числе подростковым самоубийствам, повышению артериального давления, развитию депрессии (Фолькенберг) и, возможно, раковым заболеваниям (Левенсон). Это коррелирует с утверждением, что альтруистичный образ жизни, когда энергия любви направлена на других, улучшает физическое и эмоциональное здоровье (Макклелланд). Результаты всех этих исследований указывают на важность позитивного брака — семьи как страстной дружбы — для общего здоровья и благополучия. Безопасность постулируется

как постоянный и существенный компонент, стоящий за психическим, физическим, эмоциональным и духовным здоровьем.

2 Слово «филия» родственно английскому filial — «дочерний» или «сыновний». Его основное значение связано с братской любовью, но в греческом языке «братский» употребляется также для описания отношений между людьми, не связанными родственными узами, если для них характерна забота, присущая отношениям между кровными родственниками. Такая связь — это желательное состояние, поскольку другой человек перестает быть незнакомцем и исчезают все связанные с этим угрозы, исходящие извне. Филия, таким образом, становится основой дружбы и обозначает любовь между равными (см. Bauer, A Greek-English Lexicon, 866).

Отличать друга от врага важно для выживания людей и сообществ. Это противопоставление лежит в основе личных и межгрупповых конфликтов, насилия и войн. Истинный мир — мир без страха — возможен только между друзьями. Мир, отягощенный страхом, может существовать и между врагами, но он всегда нестабилен. Представляется, что одной из функций древнего мозга является реакция на воспринимаемые различия ради выживания организма. Призыв Иисуса в Новом Завете «любить врагов ваших» противоречит установкам древнего мозга, и эта идея — высочайшее достижение человечества в борьбе с рудиментами животного начала.

Интересно, что в одном исследовании, посвященном счастливым парам, все участники на первое место ставили пункт «мы друг для друга лучшие друзья» (Lauer and Lauer, Marriages Made to Last). Такая форма дружеской любви — это любовь между равными, агапе, возникающая благодаря новому качеству связи.

БИБЛИОГРАФИЯ

Апулей Л. Метаморфозы, или Золотой осел. М. : Вече, 2017.

Бубер М. Я и ты. Диалог: Откройте для себя преобразующую силу разговора. М. : Высшая школа, 1993.

Готтман Дж., Деклер Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Де Куинси Кристиан. Изначальное знание. Постижение сознания через отношения. М. : Постум, 2013.

Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Тверь : Корвет, 2016.

Мэй Р. Любовь и воля. М. : ИОИ, 2016.

Пенфилд У. Мозг. Тайны разума. М. : АСТ, 2019.

Салливан Г. Интерперсональная теория в психиатрии. М. : Ювента, КСП+, 1999.

Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015.

Уилбер К. Интегральная психология. Сознание, Дух, Психология, Терапия. М. : АСТ, 2004.

Фромм Э. Искусство любить. М. : АСТ, 2016.

Шарфф Д., Шарфф Дж. Семейная терапия объектных отношений. М. : Школа профессиональной психологии, 2016.

Юнг К. Архетипы и коллективное бессознательное. М. : АСТ, 2019.

Юнг К. Очерки по аналитической психологии. Минск : Харвест, 2017.

Atkinson, Brent J. Emotional Intelligence in Couples Therapy: Advances from Neurobiology and the Science of Intimate Relationships. New York: W.W. Norton, 2005.

Barker, Robert L. Treating Couples in Crisis. New York: Free Press, 1984.

Bauer, W. A Greek-English Lexicon of the New Testament and Other Early Christian Literature, translated by W.F. Arndt and F.W. Gingrich. Chicago: University of Chicago Press, 1957.

Bellah, Robert, Richard Madson, William M. Sullivan, Ann Swidler, and Steven M. Tipton Habits of the Heart. New York: Perennial Library, 1985.

Bergland, C. "The Neurochemicals of Happiness." Psychology Today, November 2012. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201211/the-neurochemicals-happiness.

Bohm, David. On Dialog, edited by Lee Nichol. New York: Routledge, 1996.

Boterro, Jean. Mesopotamia: Writing, Reasoning, and the Gods. Chicago: University of Chicago Press, 2002.

Brandon, Nathaniel. The Psychology of Romantic Love. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1980.

Buber, Martin. Between Man and Man, translated by Ronald Gregor Smith. New York: Collier Books/Macmillan, 1965.

De Rougemont, Denis. Love in the Western World, translated by Montgomery Belgion. Garden City, NY: Doubleday Anchor Books, 1957.

Ernst, Frank. The OK Corral: The Grid for Get-on-With. Transactional Analysis Journal 1, no. 4 (October 1971).

Fine, Reubin. The Meaning of Love in Human Experience. New York: John Wiley & Sons, 1985.

Flurrymobile. U.S. Consumers Time-Spent on Mobile Crosses 5 Hours a Day. Flurry (blog), March 3, 2017. Retrieved from http://flurrymobile.tumblr.com/post/157921590345/us-consumers-time-spent-on-mobile-crosses-5.

Folkenberg, Judy. "Multi-Site Study of Therapies for Depression." Archives of General Psychiatry 42 (March 1985).

Fredrickson, B.L. What Good Are Positive Emotions? Review of General Psychology 2, no. 3 (1998): 300–319.

Freud, Sigmund. On Narcissism: An Introduction (1914). In General Psychological Theory: Papers on Metapsychology. New York: Collier Books, 1963.

Freud, Sigmund. The Instincts and Their Vicissitudes (1915). In Collected Papers, vol. 4. New York: Basic Books, 1959.

Friedman, Maurice. The Healing Dialog in Psychotherapy. New York: Jason Aronson, 1985.

Garland, E., and M.O. Howard. Neuroplasticity, Psychosocial Genomics, and the Biopsychosocial Paradigm in the 21st Century. Health Social Work 34, no. 3 (2009): 191–199.

Gaylin, Willard. Rediscovering Love. New York: Viking Penguin, 1986.

Greenberg, Leslie S., and Susan M. Johnson. Emotionally Focused Therapy for Couples. New York: Guilford Press, 1988.

Gunzburg, John C. Healing Through Meeting: Martin Buber's Conversational Approach to Psychotherapy. Bristol, PA: Jessica Kingsley, 1997.

Hunt, Morton. The Natural History of Love. New York: Alfred A. Knopf, 1959.

Jung, C.G. Marriage as a Psychological Relationship. In The Portable Jung, edited by Joseph Campbell. New York: Viking Press, 1971.

Kiecolt-Glaser, Janice K. Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function, Psychosomatic Medicine, in press.

Lahr, Jane, and Lena Tabori. Love: A Celebration in Art and Literature. New York: Stewart, Tabori and Chang, 1982.

Lauer, Jeanette, and Robert Lauer. Marriages Made to Last. Psychology Today 19, no. 6 (June 1985).

Levenson, Frederick F. The Anti-Cancer Marriage: Living Longer Through Loving. New York: Stein and Day, 1987.

Liebowitz, Michael. The Chemistry of Love. Boston: Little, Brown, 1983.

Lynd, Robert. Love Through the Ages: Love Stories of All Nations. New York: Coward-McCann, 1932.

Mahler, Margaret. On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation: Infantile Psychosis. New York: International Universities Press, 1968.

McClelland, David C. Some Reflections on the Two Psychologies of Love. Journal of Personality 54, no. 2 (June 1986).

McLean, Paul. Man of His Animal Brains. Modern Medicine, February 3, 1964.

Mitchell, Stephen A. Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988.

Mitchell, Stephen A. Relationality: From Attachment to Intersubjectivity. Hillsdale, NJ: Analytic Press, 2000.

Peris, Frederick S. The Rules and Games of Gestalt Therapy. With Abraham Levitsky. In Gestalt Therapy Now, edited by Joan Fagen and Irma Lee Shepherd. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1970.

Plato. Symposium. In The Portable Plato, edited by Scott Buchanan. New York: Viking Press, 1948.

Sager, Clifford J. Marriage Contracts and Couples Therapy: Hidden Forces in Intimate Relationships. New York: Brunner/Mazel, 1976.

Sagi, Y., I. Tavor, S. Hofstetter, S. Tzur-Moryosef, T. Blumenfeld-Katzir, and Y. Assaf. Learning in the Fast Lane: New Insights into Neuroplasticity. Neuron 73, no. 6 (2012): 1195–1203.

Schneider, Isidor, ed. The World of Love, vols. I and II. New York: George Braziller, 1948.

Shafir, Rebecca Z. The Zen of Listening: Mindful Communication in the Age of Distraction. Wheaton, IL: Quest Books, 2000.

Siegel, Bernard. Love, Medicine and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients. New York: Harper and Row, 1986.

Siegel, Dan J. Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind. New York: W.W. Norton, 2012.

Silverman, Lloyd H., Frank M. Lachmann, and Robert L. Milich. The Search for Oneness. New York: International Universities Press, 1982.

Stolorow, Robert D., and George E. Atwood. Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life. Hillsdale, NJ: Analytic Press, 1992.

Stolorow, Robert D., George E. Atwood, and Donna M. Orange. Worlds of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis. New York: Basic Books, 2002.

Stuart, Richard. Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy. New York: Guilford Press, 1980.

U.S. Census Bureau, Decennial Censuses, 1890 to 1940, and Current Population Survey, Annual Social and Economic Supplements, 1947 to 2017.

Weissman, Myrna M. Advances in Psychiatric Epidemiology: Rates and Risks of Major Depression. American Journal of Health, in press.

Yerkovich, Milan, and Kay Yerkovich. How We Love: A Revolutionary Approach to Deeper Connections in Marriage. Colorado Springs, CO: Water Brook Press, 2006.

ОБ ИМАГО-ТЕРАПИИ ОТНОШЕНИЙ

Имаго-психотерапия отношений (Imago Relationship Therapy, IRT) возникла благодаря сотрудничеству доктора Харвилла Хендрикса и доктора Хелен Хант. Она сочетает в себе эпохальные идеи о межличностных отношениях, выработанные крупнейшими западными психологическими школами, науками о поведении и духовными дисциплинами. Это уникальная, всеобъемлющая теория важнейших любовных отношений. Имаго-терапия была разработана благодаря уникальному исследованию пар, объединению подходов различных психологических и духовных систем к отношениям и, основываясь на предыдущих попытках понять интимное партнерство, предлагает более широкую теорию и практику психотерапии, отражающую представление, что связанность — основополагающее свойство Вселенной.

Имаго-терапия отношений — это выражение новой парадигмы взаимосвязанности, включающей и превосходящей традиционную личностную парадигму. В личностной все разделено, и отношения надо строить. Она сосредоточена на интрапсихическом. В парадигме отношений всё во Вселенной — от частиц до галактик и личностей — неразрывно связано. Эта парадигма сосредоточена на интерсубъективности, на «между»: партнеры, в сущности, связаны, хотя и воспринимают себя разделенными.

Во время конфликта осознание связи теряется, и появляется чувство изоляции. В психотерапии отношений существуют разнообразные клинические процедуры, которые помогают парам — а также одиноким людям, желающим интимного союза, — понять, что подсознательные силы, влияющие на выбор партнера, и последующее неизбежное противоборство представляют собой подсознательную попытку восстановить разорванные в детстве связи. Цель психотерапии — достичь *осознанного партнерства* в паре. Для этого партнерам помогают определить и интерпретировать свои системы защиты от интимности, порождающие противоборство, как парадоксальную тоску по связи, и помогают восстановить связи внутри себя, между собой и со Вселенной. Психотерапия включает выявление фрустраций, коренящихся в примитивном и иллюзорном образе любовного партнера, а также признание неэффективности архаичного поведения для удовлетворения потребностей и восприятия партнера как «другого» без искажений, вызванных подсознательными проекциями. Другие аспекты процесса Имаго — это в том числе освоение новых навыков и изменение ранящего поведения. Партнеры сознательно стараются взаимно удовлетворять потребности и тем самым нацелены на возвращение утерянных или отрицаемых элементов «я» и восстановление целостности. Ключевым навыком становится трехэтапный диалог, который помогает партнерам заключить договор, вырвавшись из защищающихся и симбиотических отношений, и содействует осознанию отличий, состраданию, сопереживанию, соединению и общности. Когда оба партнера становятся квалифицированными защитниками и «вместилищами» для роста, необходимость в психотерапии исчезает. Процесс Имаго при последовательном применении в любых отношениях способен стать преобразующим путешествием к обоюдному исцелению, эмоциональной зрелости и духовной эволюции, а здоровые интимные отношения и здоровые дети в конечном счете преобразуют общество в целом.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ИМАГО-СООБЩЕСТВА

Имаго-терапию отношений практикуют свыше двух с половиной тысяч специалистов в более чем пятидесяти странах. Если вы желаете поработать с психотерапевтом, прошедшим специальную подготовку этой методике, посетить мастер-класс Getting the Love You Want или Keeping the Love You Find, загляните на сайт www.ImagoRelationships.org.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Организация Imago Relationships International стремится обеспечить психотерапевтов самыми лучшими материалами и ресурсами, имеет двадцать пять преподавателей в разных странах и регулярно проводит тренинги на пяти континентах.

Тренинги по методике Имаго разработаны для психотерапевтов всех уровней и позволяют овладеть этим подходом к работе с парами и отдельными клиентами. Клинический тренинг Имаго (The Imago Clinical Training) дает участнику общее представление о теории и необходимые практические навыки. Больше информации о клинических и образовательных программах вы найдете на сайте www.ImagoRelationships.org.

Тренинг для ведущих «безопасных бесед» (Safe Conversations Leader Training) был разработан для поддержки движения по формированию

культуры захватывающих, процветающих отношений во всем мире. Программа готовит лидеров сообществ преподавать «безопасные беседы» в различных форматах с учетом максимального соответствия условиям общин, школ, компаний, религиозных учреждений. Чтобы узнать о программе подготовки лидеров безопасных бесед, посетите сайт www.RelationshipsFirst.org.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ

Станьте самой связанной парой из всех вам известных!

На сайте www.HarvilleandHelen.com вы найдете дополнительные источники информации. Здесь можно заказать книги, DVD-диски, аудио- и видеокассеты, получить другие образовательные материалы.

— Откройте тексты, подкасты и приглашения на специальные мероприятия, в том числе на телесеминары с Харвиллом и Хелен в прямом эфире.
— Узнайте новости о мастер-классах Харвилла и Хелен и расписание лекций.
— Познакомьтесь с ресурсами Имаго, в том числе мастер-классами и образовательными программами для пар и одиноких, сертифицированными Имаго-терапевтами, программами профессиональной подготовки для квалифицированных психотерапевтов и просветителей — и со многим другим.

Участвуйте в глобальной миссии создания здоровых отношений.
www.HarvilleandHelen.com

ОБ АВТОРАХ

Харвилл Хендрикс, Ph. D., и Хелен Лакелли Хант, Ph. D., женаты с 1982 года, партнеры в жизни и работе. Вместе создали Имаго-психотерапию отношений и разработали концепцию осознанного партнерства. Их союз привел к появлению десяти книг об интимных отношениях и родительском воспитании.

Харвилл — клинический пастырский консультант, специалист по психотерапии пар и автор всемирно известных работ в этой области. Окончил Университет Мерсера в Мейконе в 1957 году, а в 1989-м альма-матер присудила ему почетную докторскую степень в области гуманитарных наук. Получил степень бакалавра богословия в Нью-Йоркской объединенной теологической семинарии и степень доктора психологии и религии в Школе богословия Чикагского университета. Доктор Хендрикс — лауреат нескольких наград, в том числе премии лучшему пастырскому консультанту года (1995) от Американских баптистских церквей, премии за выдающиеся достижения (1995) от Американской ассоциации пастырских консультантов и — вместе с Хелен — лауреат премии за выдающиеся достижения от Ассоциации Имаго-психотерапевтов. Харвилл — дипломант Американской ассоциации пастырских консультантов, входил в Американскую ассоциацию групповой психотерапии и Международную ассоциацию трансактного анализа, а также был членом правления Фонда групповой психотерапии.

Доктор Хендрикс начал карьеру психотерапевта и просветителя в 1965 году в Центре пастырского консультирования Большого Чикаго, где работал руководителем клинической программы. В 1968 году он стал преподавателем Школы теологии Перкинса в Южном методистском университете Далласа. Спустя девять лет начал заниматься частной практикой. После развода в 1975 году Харвилл заинтересовался изучением пар, чтобы лучше понять распад собственных отношений и найти составляющие успешного брака. С 1977 года ведет сеансы психотерапии и мастер-классы для пар, преподает Имаго-терапию клиническим специалистам, выступает с открытыми лекциями на тему брака и вместе с Хелен пишет книги об отношениях.

Хелен Хант — известная американская активистка женского движения. Она получила две магистерские степени в Южном методистском университете Далласа: одну в области консультирования, другую — в области клинической психологии. Кроме того, Хелен имеет степень доктора философии Нью-Йоркской объединенной теологической семинарии и почетные докторские степени Христианской теологической семинарии в Чикаго и Южного методистского университета в Далласе. Хелен — автор книг Faith and Feminism: A Holy Alliance и And the Spirit Moved Them («Доверие и феминизм. Священный союз и его дух»), основательница Sister Fund, а также одна из основателей организаций New York Women's Foundation, Dallas Women's Foundation и Women's Funding Network. Хелен удостоилась чести быть отмеченной в Национальном зале славы женщин, расположенном в Сенека-Фоллз.

В 1984 году Харвилл и Хелен совместно с другими психотерапевтами, работающими по методу Имаго, основали благотворительную организацию Imago Relationships International, призванную обучать специалистов этой методике и разрабатывать мастер-классы для пар и одиноких людей. Уже подготовлены более двух с половиной тысяч психотерапевтов, которые практикуют в пятидесяти трех странах, а также почти двести ведущих мастер-классов, действующих по всему миру. Имаго-терапия отношений семнадцать раз становилась темой шоу Опры Уинфри. Одна

из этих передач принесла Опре премию за «самое полезное для общества» дневное ток-шоу, а вторая, с доктором Хендриксом, вышедшая в 2005 году, попала в список «Двадцати лучших шоу Опры» по версии журнала O, The Oprah Magazine. Харвилл Хендрикс участвовал в других известных телевизионных шоу и многочисленных радиопередачах, публиковался в газетах и крупных журналах и продолжает проводить профессиональные тренинги и выступать с открытыми лекциями.

Кроме книги Getting the Love You Want: A Guide for Couples — бестселлера по версии New York Times, разошедшегося тиражом четыре миллиона экземпляров, — Харвилл и Хелен опубликовали еще два бестселлера: Keeping the Love You Find: A Personal Guide («Как сохранить обретенную любовь. Персональное руководство») и Giving the Love That Heals: A Guide for Parents («“Как дарить исцеляющую любовь”. Руководство для родителей»). Отдельно и совместно с соавторами они написали книги Receiving Love («Как принимать любовь»), Making Marriage Simple («Брак — это просто») и The Space Between («Пространство между»), три учебных пособия и три книги о медитации. Их работы переведены на более чем пятьдесят языков. Харвилл был исполнительным редактором, а Хелен — продюсером фильма Getting the Love You Want: The Home Video, который показали свыше трехсот телеканалов.

В 2010 году Харвилл и Хелен создали аналитический центр под названием Relationships First. Совместно с коллегами они решили информировать общественность о клинических открытиях в области науки об отношениях и произвести революцию в отношениях. Аналитический центр вырос в одноименную некоммерческую организацию и стал мотором глобального движения, базирующегося в Далласе. Они разработали метод «безопасных бесед» и распространили его в более чем ста странах, а также запустили программу обучения лидеров, выпускники которой сейчас работают во всем мире. Цель этих инициатив — способствовать изменению системы культурных ценностей от индивидуализма

к отношениям и сформировать глобальное движение для создания культуры отношений.

Харвилл и Хелен воспитали шестерых детей, в том числе двоих в своем браке. У них шесть внуков. Они живут и работают в Нью-Йорке и Далласе и занимаются созданием новых книг и публикацией уже написанных, проведением лекций и различных мероприятий, подготовкой психотерапевтов и организаторов, управлением Relationships First, планированием популяризации метода Имаго и формированием цивилизации отношений.

ИМАГО

ТЕКУЩАЯ ПОДДЕРЖКА ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ИМАГО-ТЕРАПИИ

Организация Imago Relationships International была основана доктором Харвиллом Хендриксом и доктором Хелен Лакелли Хант, чтобы помочь парам и отдельным людям создать прочные удовлетворяющие отношения. Мы предлагаем следующее.

— Мастер-классы на выходных, основанные на книге Getting the Love You Want, которые проходят во множестве мест как в США, так и в других странах. Ежегодно в них принимают участие тысячи пар.
— Помощь специалистов: более двух с половиной тысяч сертифицированных психотерапевтов работают по методу Имаго в пятидесяти трех странах. Они знают, как добиться отношений вашей мечты.
— Ежемесячную рассылку по электронной почте, посвященную историям пар и практике Имаго.
— Целый спектр аудио- и видеопрограмм об Имаго-терапии, в том числе DVD с вводным курсом Through Conflict to Connection («От конфликта к единению»), где три пары применяют Имаго-диалог. В фильме снялись Харвилл Хендрикс и Хелен Хант.

— Информацию о программах подготовки специалистов в сфере психического здоровья, тренеров и просветителей, которые помогут эффективнее работать с парами и семьями.
— Мастер-классы для отдельных лиц и программы по родительскому воспитанию.
— Подготовку к ведению мастер-классов и семинаров, посвященных «безопасным беседам».

Для получения информации об этих и других программах в сфере Имаго-терапии зайдите на наши сайты www.ImagoRelationships.org и www.RelationshipsFirst.org. Расписание выступлений и мастер-классов Хелен и Харвилла вы найдете на сайте www.HarvilleandHelen.com.

E-mail: Info@ImagoRelationships.org.

Кроме того, информацию о программах Имаго для религиозных групп вы можете найти, посетив сайт www.CouplehoodStore.com.

ГДЕ КУПИТЬ НАШИ КНИГИ

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам:
+7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.
142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1; +7 (495) 411-50-74;
reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru / www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург,
192029, Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04;
server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29;
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92, 216-15-93,
216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре,
443052, Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71...73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, Новосибирск,
Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42;
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо Новосибирск» в Хабаровске,
680000, Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 910-120;
eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы»,
050039, Алматы,
ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев, ООО «Форс Украина»,
04073, Киев, Московский пр-т, д. 9;
+38 (044) 290-99-44;
sales@forsukraine.com



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.






Научно-популярное издание

Хендрикс Харвилл
Хант Хелен

Любовь на всю жизнь

Руководство для пар

Руководитель редакции *Артем Степанов*
Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*
Ответственный редактор *Светлана Мотылькова*
Литературный редактор *Елизавета Ульянова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Светлана Фролова*
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*
Корректоры *Наталья Мартыненко, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
www.mann-ivanov-ferber.ru
www.facebook.com/mifbooks
www.vk.com/mifbooks

16+

Классическая книга про семейные отношения, которая успешно продается уже более 30 лет и переведена на 50 языков.

— Как мы выбираем партнера?
— Почему люди, которые испытывали друг к другу сильные чувства, начинают ссориться и в конце концов расстаются?
— Что такое осознанное партнерство и как его достичь?
— Что нужно делать, чтобы любовные отношения приносили радость?

Харвилл Хендрикс и Хелен Хант — основатели Имаго-психотерапии (эффективной методики работы с супружескими парами, будущими супружескими парами и родителями). Эту методику успешно применяют более 2000 психотерапевтов по всему миру. Харвилл и Хелен живут в Нью-Йорке и Далласе, у них шестеро детей.


ISBN 978-5-00146-285-9

